कभी-कभी तो डाकूकी तरह रोगीपर आक्रमण होता है। प्रकृति विष ग्रहण करना नहीं चाहती। सती नारीकी तरह वह प्राणपणसे विरोध करती है, पर उसे सफलता नहीं मिलती। प्रकृतिदेवीके साथ जबर्दस्ती बलात्कार किया जाता है।

इसके वाद वह रोग जो आसानीसे नष्ट हो सकता था, भयानक रूपमे या उससे सौगुना अधिक शक्तिशाली होकर किसी दूसरे रूपमे फिर उभड़ उठता है।

पारा, शीशा और जस्ता आदिसे तैयार जहरीली दवा चर्मरोगमें व्यवहार की जाती है, किन्तु रोग उससे दवते नहीं। पीछे वही असाध्य रोग बनकर पेटका रोग, सिर-दर्द आदि रूपमे उपस्थित हो जाते हैं। बहुधा बड़ी चेष्टाके वाद एक्जिमा रोक दिया जाता है; किन्तु प्रायः इसीसे अजीर्ण, पेटका फूलना, श्वास, हृदयकी कपन, हृद्शूल तथा स्नायविक दुर्बलता आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं ( J C Burnett, M D.—Diseases of the Skin, P 1 to 117)।

अफीमके साथ मिश्रित की हुई अन्यान्य विषाक्त औषधियोंसे डायरिया शान्त किया जाता है। इस दवासे अँतड़ियाँ (intestines) बेकाम हो जाती है और उनकी कृमिगति (peristaltic action) नष्ट हो जाती है। इसी गतिके कारण मलका वेग होता है। इस गतिके नष्ट हो जानेसे ही असाध्य कोष्ठवद्धता उत्पन्न हो जाती है।

वुखार रोकनेके लिये तरह-तरहकी जहरीली दवाइयोंका इस्तेसाल किया जाता है। यह विप रक्तकोषोंको जड़ कर देता है, हृत्पिण्ड और श्वास-प्रश्वासकी क्रियाको दुर्वल कर देता है तथा शरीरके विभिन्न यन्त्रोंको शून्य कर देता है। इसके फलस्वरूप शरीरमे एक ऐसी अवस्था आ जाती है कि प्रकृति ज्वरकी सृष्टिकर शरीरको दोष-रहित करनेकी क्षमता ही खो वैठती है। इस शोचनीय अवस्था-विशेषको डाक्टरगण घोषित करते हैं रोगमुक्ति। किन्तु इससे रोगका मूल कारण तो नष्ट नही होता। वही अन्तमे फिर चर्मरोग, हृदयकी कमजोरी तथा अन्य मानसिक बीमारियो के रूपमें लौट आता है ( Kilka–Natural Ways of Cure, P 15-23)।

बार-बार औषधि-सेवनसे रोगको दवा देनेके फलस्वरूप अन्यान्य असाध्य बीमारियां उत्पन्न होने लगती हैं।

विभिन्न औषधियों द्वारा प्रमेह (सुज़ाक) का श्राव बन्द कर दिया जाता है। श्राव बन्द होते ही रोगी संतुष्ट हो जाता है। किन्तु दवाइयोंसे इस श्रावको बन्द कर देनेके फलस्वरूप बहुत अवस्थाओंमें एकसिरा (orchitis), बाम्फपन, मूत्रनलीका संकोचन (stricture) तथा उन्माद आदि रोग आ सकते हैं (J H Tilden, M D—Gonorrhea and Syphilis, P 42)। उपदंश (syphilis) के घावके औषधियोंके सेवनसे भर जाने पर रोगी समझता है कि मैं चंगा हो गया, किन्तु वही पीछे वात रोग और पक्षाघातके रूपमें प्रकट होता है। किसी-किसीका कहना है कि उन्माद, पक्षाघात और अ?ापन आदि संसारके आधे विनाशकारी रोग गर्मी-सुज़ाकके दबे हुए विषके परिणाम हैं।

मृगी आदि कई स्नायविक रोगोंके दौरे (convulsions) को ब्रोमाइड आदि औषधियोंसे रोकते हैं। किन्तु ये अवसाद उत्पन्न करनेवाली दवाइयां मस्तिष्क और स्नायविक केन्द्रोंको इस प्रकार अवसन्न कर देती हैं कि परिणाम-स्वरूप बहुत बार बुद्धिमें जड़ता (idiocy) आ जाती है तथा किसी-न-किसी प्रकारका पक्षाघात (paralysis) उत्पन्न हो जाता है।

बच्चोंकी छोटी माता आदि रोगोंको दबा देनेसे वही यक्ष्मा, मूत्राशयमें दर्द, बहरापन, चक्षुहीनता आदि कितने ही स्नायविक रोगोंके रूपमें लौट आते हैं (H Lindlahr, M D—Nature cure, P 55 to 67)।

डा० हैनीमैनने कहा है कि एलोपैथीके डाक्टर लोग अनिद्रा, पतले दस्त और दर्द आदिमें अफीमका व्यवहार करते हैं। आरम्भमें इससे साधारण लाभ होनेपर भी पीछे अनिद्रा और दर्द अधिक बढ़ जाते हैं (Organon, P 59)।

वीमार होनेपर रोगी डाक्टरको बुलाता है। डाक्टर आकर दवा देता है और जादू-मन्त्रकी तरह रोगके लक्षण गायब हो जाते हैं। मूर्ख रोगी समझता है कि मैं चगा हो गया। साक्षात धन्वन्तरि ही डाक्टरके रूपमें आये थे। किन्तु डाक्टर तो दाहिना हाथ फैलाकर मन-ही-मन हँसता है। ऊपर भगवान भी हँसते हैं।

एलोपैथिक चिकित्सकोंमे भी इस (एलोपैथिक) चिकित्सा-प्रणालीके विरुद्ध दिन-पर-दिन असन्तोष वढता जा रहा है। पृथिवीके सभी हिस्सोंमे बहुत-से डाक्टर दवाइयोंके प्रयोगके सम्बन्धमे घोर नास्तिक (drug nihilists) होते जा रहे हैं (William Edward Fitch, M.D — Diatotherapy, Vol III P I)। औषधि और औषधों पर निर्भर रहनेवाली चिकित्सा-प्रणालीके ऊपर उनकी घृणाका अन्त नहीं है।

डा० नयेस (Dr Nayes) ने कहा है, "मेरी धारणा है कि यह व्यवसाय—यह कला (art), जिसको भूलसे विज्ञान कहा जाता है, एक परम्परागत भ्रांत नीतिके अनुसरणके सिवा और कुछ भी नहीं है (is none other than a practice of fundamental fallacious principles) इससे किसीका कुछ भी उपकार नहीं हो सकता। यह व्यवसाय नैतिक दृष्टिसे अपराध (morally wrong) है और देहके लिये हानिकर है (Judgment on medicine, P 14)।

ब्रिटिश मेडिक्ल एसोसियेशनके उप सभापति सर जेम्स वारने कहा है, "The treatment of disease is not a science, nor even a refined art, but a thriving industry—रोग की चिकित्सा-विधि विज्ञान नहीं है, कोई विशेष परिमार्जित कला भी नहीं है, बल्कि यह एक फायदेमन्द व्यवसाय है।" (Ibid, P 9)

जार्ज बर्नार्डशा समालोचक आदमी हैं। समालोचककी भाषामें ही

आपने कहा है, "It is not a profession, but a conspiracy—यह व्यवसाय नहीं है, बल्कि एक षड्यन्त्र है।'

[ ३ ]

यदि यह बात ठीक-ठीक मालूम पड़ जाय कि डाक्टरने रोगका जो निदान किया है, वह सत्य है, तो औषधिका व्यवहार करना भी ठीक होता है। अधिकांश लोग रोगकी पीड़ाके कारण उसके अन्तिम परिणामके सम्बन्धमें सोच भी नहीं सकते। वे शीघ्रातिशीघ्र स्वस्थ होना चाहते हैं। पर रोगका ठीक तरहसे निदान हो, तब न उसका प्रतिकार होगा। रोगका निदान करना कितना मुश्किल है, यह तब मालूम होता है, जब कोई व्यक्ति किसी साधारण जटिल रोगीको लेकर शहरके एक छोरसे दूसरे छोर तकके सभी डाक्टरोंके यहां घूम आये। तो भी प्रत्येक डाक्टर एक-एक नये रोगका नाम बताये, तो आश्चर्य नहीं।

किन्तु मजेदार बात तो यह है कि रोग न समझनेपर भी दवा-दारूकी एक व्यवस्था है। किन्तु इसके लिये किसीको दोषी भी नहीं बनाया जा सकता। क्योंकि औषधियों द्वारा चिकित्सा करानेका अर्थ ही यही होता है कि रोगीके असहाय शरीरपर औषधियोंकी परीक्षा करके देखना। प्रसिद्ध-ग्रन्थ 'औषधियोंके इतिहास'के रचयिता डा० वाटकने कहा है, "रोगीके शरीरमें जितनी बूंद दवाइयां डाली जाती हैं, वे रोगीपर औषधिकी परीक्षा के सिवा और कुछ नहीं है।"

प्रसिद्ध डा० सर विलियम ओसलरका कथन है, "जिन औषधियोंका हम लोग प्रयोग करते हैं, उनके सम्बन्धमें हमारी जानकारी बहुत ही कम है तथा जिस देहपर हम औषधियोंका प्रयोग करते हैं, उसके सम्बन्धमें तो हमारा ज्ञान और भी अपूर्ण है।"

न्यूयार्क मेडिकल कालेजके अध्यापक डा० ई० एच० डेविड एम० डी०का

कहना है, "औषधियोंका स्वाभाविक गुण बहुत ही कम मालूम है। अपनी अज्ञानताको छिपानेके लिये हम लोग औषधि शब्दका व्यवहार करते है।"

तब औषधियों द्वारा इस प्रकार परीक्षा किये जानेपर यदि एक रोगकी औषधि दूसरे रोगमें दी जाये, तो आश्चर्य ही क्या है ? परन्तु गलत दवा का इस्तेमाल बड़ा ही खतरनाक है। गलत दवा देने और जहर देनेमें कोई अन्तर नहीं है। इससे मृत्यु हो जाना कोई आश्चर्यकी वस्तु नहीं।

बड़े-बड़े अस्पतालोंकी चीर-फाड़की रिपोर्टोंसे इसका कुछ-कुछ पता चलता है कि डाक्टरोंकी रोग-निर्णय-प्रणाली कितनी अनिश्चित है। अमेरिकाके एक प्रसिद्ध अस्पताल (The Massachusetts General Hospital) के चीर-फाड़-विभागके प्रधान मि० केबटने कहा है, "एक हजार लाशोंकी परीक्षा करके देखा गया है कि प्रतिशत ५३ रोगियोंका तो ठीक-ठीक रोग-निदान हुआ था, ४७ प्रतिशत रोगियोंका निदान गलत था" (Henry Lindlahr, M. D —Practice of Natural Therapeutics, P 34-38)।

इन ४७ प्रतिशत रोगियोंको भी तो दवा ही दी गयी थी, पर उसे औषधि न कहकर विष कहना ही अधिक उपयुक्त होगा। क्योंकि गलत दवा और विष देनेमें बहुत कम अन्तर है। इनसे मृत्यु होनी कोई असम्भव नहीं। अतएव जो अभागे अकाल ही काल-कवलित हुए, उन्हें रोगने ही नहीं मारा, डाक्टर भी उनकी मृत्युके लिये समान भावसे दोषी है।

नव अभिज्ञ चिकित्सकोंके हाथोंसे ही यह मृत्यु हुई है। नवसिखिया डाक्टरोंके हाथों हो सकता है कि मृत्यु-संख्या और भी अधिक होती। पर धीरे-धीरे ये अनुभवी हो जाते हैं—'शतमारी भवेत वैद्य, सहस्रमारी चिकित्सक।' अत डा० मेसनगुड जब कहते हैं, 'पृथ्वीपर डाक्टरोंने जितने लोगोंको मारा है, युद्ध, दुर्भिक्ष तथा महामारी आदि समस्त उपद्रवों

द्वारा मिलकर भी उतने लोग नहीं मरे हैं, तब हम लोग उनका कोई प्रतिवाद भी नहीं कर सकते हैं" ( Mahatma Gandhi—Guide to Health, P [illegible] )।

इन्हीं कारणोंसे डा० फ्रांसिस नोगमनल एम० डी० ने कहा, "वर्तमान डाक्टरी व्यवसाय जिस पद्धतिपर चालू है, उससे समाजका जितना उपकार हुआ है, उससे कई गुनी अधिक क्षति हुई है।"

डा० जेम्स जानसन, एम० डी०, एफ० आर० एस०, ने कहा है, "अपने दीर्घ जीवनके अनुभवके आधारपर मैं अन्तःकरणसे यह कह सकता हूँ कि यदि पृथ्वीपर एक भी डाक्टर, शस्त्र-चिकित्सक, औषधि-विक्रेता तथा एक बूँद भी दवा नहीं रहती, तो जिस प्रकार पृथ्वीपर आज रोग और मृत्युका प्रादुर्भाव है—वह अपेक्षाकृत बहुत कम होता।"

इसी कारण डा० ट्रेल दुःखके साथ कहते हैं, "यदि पृथ्वीपर रोग निवारणके लिये कोई भी व्यवस्था नहीं रहती, तो मैं न किसीको दवा नहीं देता, क्योंकि मैं अच्छा नहीं कर सकता, तो कम-से-कम बुरा करनेसे तो अलग रहता" ( Judgment on Medicine, P 13 )।

[ ४ ]

औषधि द्वारा चिकित्सा करनेकी इसी सर्वनाशकर चिकित्सा-प्रणालीकी प्राकृतिक प्रतिक्रियाके फलस्वरूप यूरोपमें होमियोपैथी चिकित्साका आविर्भाव हुआ। चिकित्साके साथ यह इसी कारण चल सकती है कि यह रोगको दबाती नहीं। इस प्रणालीमें काफी दिन बाद बहुत थोड़ी मात्रामें दवा दी जाती है। इसलिये होमियोपैथीको औषधिसे औषधि-हीन प्राकृतिक चिकित्सामें पहुँचानेका प्रथम सोपान कहा जा सकता है।

किन्तु होमियोपैथी-चिकित्सा-प्रणालीका मूल सूत्र ही यह है कि जो दवा स्वस्थ शरीरपर जिस रोगका लक्षण प्रकट करती है, उसी रोगमें

लक्षण यदि किसी रोगीमें हो, तो उसी औषधिसे उस रोगका निराकरण होगा। विषके सिवा और कोई चीज रोगका लक्षण नहीं पैदा करती। इसलिये इसकी सब औषधिया ही विष हैं। अनेक बार रोगके लक्षण समझमें नहीं आते अथवा एक औषधिको बीसों बीमारियोंके लक्षणोंमें प्रयोग करनेकी व्यवस्था है। जो लक्षण रोगीके शरीरमें नहीं है—तब यदि होमियोपैथी-चिकित्सा-विज्ञान सत्य है—तो उस दवाके प्रयोगसे रोगीके शरीरमें उसी रोगके लक्षण उत्पन्न होंगे। अतएव भूल चिकित्सासे रोगीका बड़ा अनिष्ट होगा। कुछ लोग समझते हैं कि गलत दवासे कोई बुराई नहीं होती, किन्तु यह बात ठीक नहीं। होमियोपैथी दर्शनके लेखक डा० केण्टने कहा है, "That what is prone to cure, is prone to kill—जिससे रोग दूर हो सकता है उससे मनुष्य की मृत्यु हो सकती है।"

आजकल तो अत्यन्त साधारण लोग भी होमियोपैथिक चिकित्सा करते हैं, किन्तु इसके समान मुश्किल और कोई चिकित्सा-प्रणाली नहीं है। यह एलोपैथीसे कहीं अधिक मुश्किल है। इसमें रोगके लक्षण निश्चित करना जितना कठिन है, औषधिकी मात्रा स्थिर करना और भी अधिक कठिन है। डा० हैनीमैन ने भी कहा है कि केवल अनुभवके द्वारा ही इसकी मात्रा स्थिर की जा सकती है (Organon, 278)। कई-कई दिनों बाद अत्यन्त थोड़ी मात्रामें दवा देना ही इस प्रणालीका नियम है। पर जो लोग जानकार नहीं हैं, वे एलोपैथीकी तरह बारम्बार दवाइयोंका प्रयोग करते हैं। रोगीके लिये यह एलोपैथीकी अपेक्षा अधिक हानिकर सिद्ध होती है ( Ibid, 276 )। क्योंकि होमियोपैथी दवाकी प्रत्येक बूंद विष है।

इन दवाइयोंके अलावा बहुत सी चलती दवाइया ( non-official medicines ) बाजारमें प्रचलित हैं। इन दवाइयोंके दोष-गुणकी

असलियत कोई नहीं जानता। साधारण लोगोंका जो अन्ध-विश्वास उसमें निहित है, उसीको वे उनके सम्बन्धका ज्ञान माने रहते हैं। किसी औषधिका प्रत्येक उपादान (ingredient) शरीरमें कौन-सी क्रिया उत्पन्न करेगा और क्यों करेगा, इस बातको अच्छी तरह जाने बिना जो आदमी दवाइयां देता है, वह बिना लेबेलकी बोतलसे दवा देनेकी गलती करता है।

डाक्टर लोग औषधियों द्वारा जो लाभ पहुँचाना चाहते हैं, वही लाभ एक बूंद भी दवा पिलाये बिना तथा किसी प्रकार रक्तको विषाक्त किये बगैर केवल जल, मिट्टी, ताप, वायु, रोशनी और पथ्य द्वारा प्रकृतिकी सहायता पहुँचाकर आसानीसे प्राप्त किया जा सकता है।

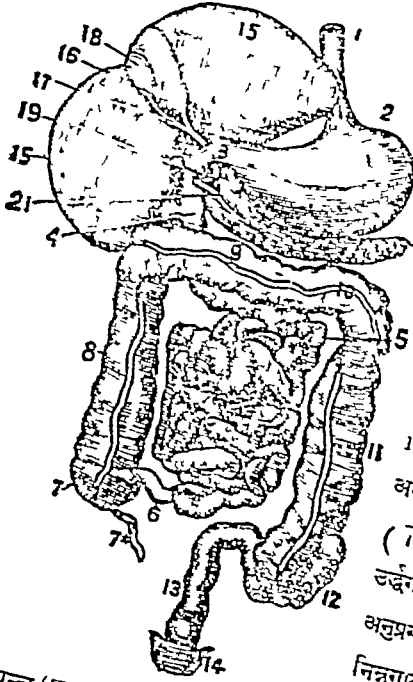
गांवके लोग इस बातका अफसोस करते हैं कि बीमारीके समय उन्हें दवा नहीं मिलती। शहरके गरीबोंकी भी यही शिकायत है। किन्तु यदि उन लोगोंको यह मालूम होता कि उनके पास ही रोग नष्ट करनेके कितने ही साधन हैं, तब औषधिके लिये उन्हें अफसोस करनेकी जरूरत कभी न पड़ती।

# द्वितीय अध्याय

## रोग और उसका प्रतिकार

[ १ ]

ग्रहण और परित्यागपर ही हमारा शरीर निर्भर है। हम लोग जो भोजन करते हैं, प्रकृति उसके साराशको शरीरके काममे लाती है और बाकी बचे हुए सिट्ठीको निचोड़े हुए नीबूकी तरह विभिन्न मार्गोंसे बाहर निकाल फेंकती है। प्रत्येक क्षण इस ग्रहण और परित्यागकी सफल क्रिया पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है।

हम लोग जो कुछ भी खाते हैं, वह दाँतो द्वारा चबाये जानेके बाद पाकस्थलीमें जाता है। खाया हुआ पदार्थ पाकस्थली ( stomach ) में आकार माड़के आकारमें बदल जाता है और इसके बाद वह क्षुद्रन्त्त ( small intestine ) मे प्रवेश करता है। हमारी यह अँतड़ी करीब २२ फीट लम्बी एक नली होती है। इसका सम्पूर्ण भीतरी भाग हजारों छोटी-छोटी जीभोंसे भरा होता है। डाक्टर लोग इसे अङ्कुरिका ( villi ) कहते हैं। ये सब छोटी अँतड़ीके भीतरके अर्ध तरल पदार्थमें आगे-पीछे हमेशा हिलती-डुलती रहती हैं। इस प्रकार आन्दोलित होते-होते ये खाये हुए पदार्थसे रस खींचती जाती हैं।

[ चित्र-परिचय—(1) गलेकी नली, (2) पाकस्थलीका ऊपरी मुख, (3 पाकस्थलीका नीचेका मुख, (4, क्षुद्रान्तोंका ऊपरी भाग duodenum), (5 6 क्षुद्रान्तोंकी कुण्डली का आवर्त (convolutions of the small intestines, (7) अन्धान्त्र (cœcum) (7 ) अन्त्रपुच्छ, (8) ऊर्ध्वगामी वृहदन्त्र, (9, 10) अनुप्रस्थ वृहदन्त्र, (11) निम्नगामी वृहद्यन्त्र, (12) द्विवक्र भुज, (13) सरलान्त यन्त्रका निचला भाग, (14) मलद्वार, (15, 15) यकृतका ऊपरी भाग ऊँचा करके दिखाया गया है, (16) यकृत-प्रणाली—इसी राहसे पित्त यकृतसे होकर छोटी आंतोंके ऊपरी भागको जा पहुँचता है, (17) पित्तकोष-प्रणाली (18) पित्तकी नली, (19) पित्तवाहा नली, (20) क्लोम (pancreas), (21) क्लोन ]।

परिपाकयन्त्र (The digestive organs)

खाया हुआ पदार्थ छोटी अँतड़ीसे होकर बड़ी अँतड़ी (वृहदन्त्र) मे जाता है। हमारी बड़ी अँतडी large intestine) प्राय: पाच फीट

लम्बी होती है। शहरमे जिस प्रकार बड़ा नाबदान होता है, ठीक उसी प्रकार मानव-शरीरका सबसे बड़ा नाबदान यह बड़ी अँतड़ी है। इसी पथसे अन्तमे मल शरीरसे बाहर होता है।

बड़ी अँतड़ीका भीतरी भाग भी बहुत-कुछ छोटी अँतड़ीके समान ही है। इसी कारण उसीकी तरह यह भी काफी रस खींच सकती है। खाया हुआ पदार्थ अर्ध तरल अवस्थामे बड़ी अँतड़ीमे पहुँचता है। किन्तु उसका अधिकाश रस (जलीय भाग) इसी जगह आकर शोषित होता है। इसी कारण बड़ी अँतड़ीमे पहुँचकर मल क्रमश कड़ा होता जाता है। बहुधा जब कोई रोगी मुँहसे खा नही सकता, तब इसी राहसे ग्लकोस आदि देकर उसे बहुत दिनो तक बचाया जाता है।

इसी कारण छोटी या बड़ी अँतड़ीमे मल रुककर यदि सड़ उठे, तब उससे शरीरकी बहुत बड़ी हानि हो सकती है। मलके अधिक दिन अतड़ीमे रहनेसे, उसमे असख्य कीटाणु पैदा हो जाते हैं। यो भी बड़ी अतड़ीमे इतने कीटाणु रहते है कि सूखा हुआ मल ⅓ से लेकर ½ तक इन्ही द्वारा गठित होता है। (W A Hallibuiton, M D ,F R C P — Handbook of Physiology, P 48 ) मलके पुराना पड़ते ही ये कीटाणु इसे सड़ाकर अत्यन्त विषाक्त कर देते हैं। अत· यदि यह मल यथासमय सरीरसे बाहर नहीं निकाल दिया जाये, तब आतड़ीका यह विष फिर शरीरमे ग्रहण होता ( Gottwald Echwaiy, M D —Diseases of Colon and Rectum, P 33. ) और इसके फलस्वरूप सारा रक्त दूषित हो जाता है।

इन छोटी और बड़ी अन्तड़ियोमे रसशोषणका कार्य दिन रात लगातार चलता रहता है। अन्तड़ियोके भीतरकी दीवाल, जो स्पञ्जकी तरह होती है, सदा इस शोषणमे व्यस्त रहती है। अन्न ले जाने वाली नाली ( ali

mentary canal) केभीतरी भागके साफ रहनेपर वह विशुद्ध नये खाये एहु पदार्थसे अविकृत रस खींचकर देहको लावण्य, आनन्द, कान्ति और पुष्टिसे भर देती है। किन्तु जब आंतोंमें मल जमा होकर विकृत होने लगता है, तब प्रकृति जमा हुए मलसे अमृतके स्थानपर विश ही खींचने लगती है। हमारे अपने शरीरके विषसे ही हमारा रक्त दूपित होने लगता है और उसके फल-स्वरूप नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होने लगते है। कुछ लोग कहते हैं कि हमारे अधिकाश रोगकी इस प्रकार कोष्ट-बद्धतासे शुरु होते हैं ( W A Halliburton, M D, F R C P—Handbook of Physiology, 33ed edition, P 407 ) और कुछ लोगोंकी यह धारणा है कि हमारे ९९ प्रतिशत रोगोंका सम्बन्ध तलपटके इस दोषयुक्त अवस्थासे जोड़ा जा सकता है ( J Ellis Barker—Chronic Constipation, P 13-16)। सर विलियम आरबुथनाट लेनने कहा है, Constipation, is the root cause of all the diseases of civilisation पृथ्वीके सभ्य समाजमें जितने रोग होते है उनका मूल कारण कोष्ट-बद्धता ही है ( Sir William Arbuthnot Lane—New Health for Everyman, P 78 )।

किन्तु केवल अन्तरियों से ही विष शरीर में जाता है,—यह बात नहीं। हमारे शरीर के कोष भी प्रतिक्षण टूटते रहते हैं। यथा समय ये भी शरीरसे बाहर न निकल सकें, तो ये भी शरीर मे एक प्रकार की दूपित परिस्थिति उत्पन्न करते हैं। शरीर-यन्त्र क परिचालन के फलस्वरूप भी नाना प्रकार के विष ( Carbonic acid, Urea, phosphoric acid, Oxalic acid, Ptomaines, Xanthines, Poisonous alkaloids ) आदि शरीर में उत्पन्न होते रहते हैं।

ये सभी दूपित पदार्थ तथा इनका विष कुछ मल के साथ तथा बाकी

पेशाव, पसीना, निश्वास वायुके साथ शरीरसे बाहर जाते हैं। शरीरके कूड़े-कर्कट एव विषको बाहर निकाल फेंकनेके लिये यही सब प्रकृतिकी नर्वदान हैं।

यदि इन सभी नर्वदानोंका मार्ग खुला रहे, तो आसानीसे कोई भी रोग हमे नहीं हो सकता। किन्तु यदि किसी भी कारणसे ये मार्ग कम-बेशी बन्द हो जायें, और शरीरका कूड़ा-कर्कट किसी प्रकार बाहर न निकल पावे, तब शरीरके भीतर रहकर ये सारे शरीरको जहरीला बना देगा। शरीरमें इस विषको सहनेकी एक सीमा होती है। और जब वह सीमा अतिक्रमण हो जाती है, तब हमारे शरीरमे किस्म-किस्मके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

सच बात तो यह है every illness is the passing of the toleration point for internal intoxication—किसी भी रोगके होते ही समझना चाहिये कि शरीरनें भीतरी विषको बर्दाश्त करनेकी सीमाका अतिक्रमण हो गया है ( William Howard Hay, M D—Health via food, p 32 )। इसी कारण आधुनिक युगके महान चिकित्सक सर विलियम आर्बूथ नटने कहा है—'After all there is but one disease—deficient drainage—चाहे जो कुछ भी क्यों न कहा जाये, पर ससारमें केवलमात्र एक ही रोग है, और वह है, अपर्याप्त शरीर धौति।'

## [ २ ]

किन्तु प्रकृति हमेशा हमारी रक्षा करनेकी चेष्टा किया करती है। जब शरीरके प्रधान पनालेसे वह शरीरके कूड़े-कचरेको बाहर निकाल फेंकनेमें असमर्थ हो जाती है, तब इनके विषको वह पेशाव, पसीना और प्रश्वासके साथ बाहर निकलने तथा लिवर आदि यन्त्रोंकी सहायतासे ध्वस करना चाहती है ( Gottwald Schwarz, M D—Diseases of the Colon and Rectum, p 33)। इस प्रकार मुत्रयन्त्रका काम

चमड़े, चमड़ेका काम मुत्रयन्त्र आदि एक-दूसरेका काम कर लेते हैं। शरीर इस प्रकार एक सक्रिय यन्त्र है।

इसी कारण विपके जोरसे शरीर आसानीसे विपन्न नहीं होने पाता। किन्तु शरीरकी भीतरी अवस्था अधिकाश रूपमें हमारे बाहरी जीवन-क्रमपर निर्भर करती है। बहुधा हम लोग दिन-पर-दिन प्रकृतिके नियमोंका उल्लघन करके अपने शरीरको भारी क्षत बना देते हैं। अधिक मात्रामें आहार, अखाद्य और कुखाद्य भोजन, मल-मुत्रके वेगको रोकना, अत्यधिक इन्द्रिय सेवा, अनियमित भोजन और निद्रा, बन्द कमरेमें रहना और बहुत अधिक व्यस्त रहना तथा उद्वेग (hurry and worry) आदि अत्याचारोंके फल-स्वरूप शरीरके भीतर एक प्रकारकी विश्रृङ्खलताकी सृष्टि हो जाती है और शरीरके यन्त्रोंकी स्वाभाविक क्रिया नष्ट हो जाती है। अधिक दिनों तक इस प्रकारकी अवस्थाके चालू रहनेके परिणाम-स्वरूप शरीरके विभिन्न यन्त्र शरीरको साफ रखनेकी अपनी क्षमतासे धीरे-धीरे वंचित हो जाते हैं और इसका नतीजा यह होता है कि शरीरका परित्यक्त पदार्थ (waste) शरीरके भीतर ही थोड़ी-बहुत मात्रामें स्थान ग्रहण कर लेता है।

पहले यह विप खूनमें आकर जमा होता है। रक्त रासायनिक क्रिया द्वारा इसे गलाकर बाहर निकाल फेंकनेका सदा प्रयत्न करता है। परन्तु जब खूनमें बहुत अधिक विकार इकट्ठा हो जाता है, तो इसे गलाकर बाहर निकाल फेंकनेकी उसकी शक्तिका ह्रास हो जाता है। तब प्रकृति रक्त-प्रवाहको साफ रखनेके लिए, इसमें एकत्र विकारको शरीरके दूरवर्ती विभिन्न स्थानोंमें ठेल-कर पहुँचा देती है। तब यह दूषित पदार्थ शरीरके कोष, तन्तु और कैशिक नालियों आदिमें मजबूरन अपना स्थान बना लेता है (H Lindlathr, M D —Nature Cure, p 290-300)।

कभी-कभी काफी दिनों तक इस प्रकार विकारके जमा होनेका

क्रम चलता रहता है। उस समय हमें इस बातका ज़रा भी मालूम नहीं होता कि हमारे शरीर-रूपी महलके नीचे हमारी बिना जानकारीके बारूद जमा हो रही है। बहुत दिनों तक यह इस प्रकार सुप्त अवस्थामें पड़ा रहता है। हम सोचते रहते हैं कि हम पूर्ण स्वस्थ्य हैं। किन्तु एक दिन बारूदखानेमें चिनगारीकी तरह हमारे शरीरके इस विकारमें भयानक विष्फोट होता है।

हम बहुधा लोगोंके बारेमें सुनते हैं कि, अमुक व्यक्ति खूब हट्टा-कट्टा था। शरीरमें किसी भी विकारका कोई लक्षण प्रकट नहीं था, पर एक दिन अचानक वह लकवाका शिकार बन जानेसे चलने-फिरनेमें असमर्थ हो गया या हार्टफेल हो जानेसे काल द्वारा कवलित हो गया। किन्तु अचानक कभी भी कोई रोग नहीं होता। यहाँ तक कि अचानक सर्दी भी नहीं होती। कभी ठंडक लगनेके बाद लोम-कूपोंके बन्द हो जानेके कारण इनके द्वारा जो विष निकलता है, उसे प्रकृति दूसरे रास्तोंसे बाहर निकाल देती है। इस प्रकार रोज संचित होनेवाले विषको बाहर निकालते-निकालते अन्यान्य परिष्कारक यन्त्र जब कमजोर पड़ जाते हैं और इस अतिरिक्त भारको ढोनेमें जब ये असमर्थ हो जाते हैं, तभी सर्दी लग जाती है। इसी प्रकार अचानक एक फोड़ा-फुंसी भी नहीं हो सकती। जब रोगोंके आक्रमणसे शरीरके भीतर प्रतिरोध करनेकी शक्ति क्षीण हो जाती है, तभी एक छोटा घाव भी हो सकता है। जिसका हृदय सबल एवं स्वस्थ है, वह अचानक फेल नहीं हो सकता। शरीरके भीतर जमा होते रहनेवाले दूषित पदार्थके आक्रमणसे शरीरका कोई यन्त्र-विशेष जब बहुत दिनोंसे क्रमश: खराब होता जाता है, तभी एक दिन उसपर अंतिम प्रहार हठात् विष्फोटकी भाँति आता है।

इस कारण कि अमुक रोग हठात् हुआ है यह मान लेना नितान्त

भ्रम है। जिस किसी भी रोगका आज प्रकाश होता है उसका अनुकूल अवस्था (predisposition) बहुत दिन पहले ही से हमारी दृष्टिकी आड़में दिन-पर-दिन चलता रहता है। इसके बाद एक दिन अचानक रोग उपस्थित हो जाता है।

हमारे शरीरके भीतर प्रवाहित होनेवाले रक्तस्रोतके द्वारा ही अन्यान्य सभी यन्त्र पुष्टि प्राप्त करते हैं। आँख, दाँत, हृदय, फेफड़ा, यहाँ तक कि शरीरका एक क्षुद्र कोष तक, इस साधारण रक्तस्रोतसे शरीर-गठनको सामग्रिया ग्रहण करता है। और जब शरीरके भीतर यह स्रोत ही विषाक्त हो जाता है, तब जिस किसी भी अगका इस विष द्वारा आक्रान्त होना सभव है।

प्राय कमजोर अगपर ही रोगका आक्रमण होता है। यदि हम किसी सीकरको दोनों तरफ खींचें, तो वह उसी स्थानपर टूटेगा, जहाँ कि उसका सबसे कमजोर अश होगा। इसी प्रकार रक्तप्रवाहके साथ-साथ जो विष चक्कर लगाता है, वह साधारणतया कमजोर अगकी ही आक्रमण करता है। इस तरह शरीरके अदर विभिन्न रोग, आख, दाँत, चमड़े और फेफड़ेकी बीमारिया तथा स्त्रीरोग आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। किन्तु सच पूछा जाय तो इन्हें रोग कहना भूल है। शरीरकी दोषपूर्ण अवस्था (toxemia) ही असली रोग है। और सब केवल उसके विभिन्न प्रकाश-मात्र हैं।

परन्तु हरेक रोगके पीछे आत्म-रक्षा और शरीर-रूपी घरके परिष्कार करनेकी प्रकृतिकी एक व्यवस्था छिपी रहती है। जब हमारे शरीरमें इतना अधिक विष इकट्ठा हो जाता है कि हमारे शरीरके यन्त्रोंका परिचालन ही असम्भव हो उठता है, तब वह विभिन्न प्रकारसे और विभिन्न पथसे शरीरके भीतरके विषको निकाल फेंकना चाहती है। इस विषके द्वारा शरीरके किसी भी यन्त्रके आक्रान्त रहनेपर उस यन्त्र विशेषका रोग होता है।

यूरिक एसिड विष जब तक सन्धिके भीतर जमा रहता है, वह दर्द नहीं करता, किन्तु जब रक्तके स्रोतमे उतर आता है, तभी दर्द शुरू हो जाता है ( Lewellys F. Barkei, M D — Treatment of the Commoner Diseases, P. 265 )।

इसी प्रकार शरीरमें जमा विजातीय पदार्थ जब तक शरीरके अन्दर सुप्तावस्थामे पड़ा रहता है, तब तक वह मालूम नहीं पड़ता। किन्तु जब प्रकृति अपने घरको साफ करनेके लिये, इसे बाहर निकाल फेंकनेके लिये, रक्त स्रोतमे डाल देती है, तभी विभिन्न प्रकारके रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अथवा प्रकृति घरको परिष्कार करनेके लिये ही सारे रोगोंकी सृष्टि किया करती है।

यद्यपि अपने किये हुए पापके बोझको हम लोग सदा ढोते रहते है, पर हमेशा अपने स्वेच्छाकृत अपराधके कारण ही हमारे शरीरमे रोगकी वेदी तयारी होती है—यह बात नहीं। अधिकाश अवस्थामे तो स्वास्थ्यके नियमोंकी जानकारीका अभाव ही हमारे शरीरमे विशृखलता उत्पन्न करके हमारे शरीरको बोझिल बना देता है। किन्तु प्रकृति बड़ी ही कठोर शासिका है। उसके कानुनमें क्षमाके लिये स्थान नहीं है। कानूनकी गैर-जानकारी दण्डसे मुक्ति दिलानेमे कभी सहायता नहीं पहुँचाती। हमारे स्वेच्छा या अनिच्छासे की गई भूलोंके फलस्वरूप जब कभी भी शरीरमे अधिक मात्रामें दूषित और विषैला पदार्थ जमा हो जाता है, तब प्रकृति कड़े विधानका सहारा लेकर शरीरकी सफाई करना चाहती है।

कभी-कभी इन दूषित पदार्थों को भस्म कर डालनेके लिये प्रकृति शरीरमे खूब तेज तापकी सृष्टि करती है। इसी तापको हम लोग बुखार कहते हैं। शरीरको विषसे रहित करनेके लिये बुखार ही प्रकृतिका सबसे बड़ा साधन है। ज्वर उत्पन्न करके प्रकृति शरीरके विकारको जला डालती है और उसे गलाकर विभिन्न मार्गोंसे निकाल फेंकती है। बुखारके समय

रोगीका प्रश्वास दुर्गन्ध करता है, इसका यही कारण है कि प्रकृति निश्वासके साथ बहुत विष बाहर निकाल फेंकती है। इसी कारण बुखारमें पेशाब गदली, पीली तथा दुर्गन्धियुक्त होता है। रोगीके शरीरसे भी एक प्रकारकी बदबू निकलती है। यह सब बातें प्रमाणित करती हैं कि प्रकृति घरकी सफाई कर रही है। अतमें जब खूब पसीना निकलता है, तो हम समझते हैं कि प्रकृति अपने काममें सफल हुई है। इस प्रकार लोम-कूपोंकी राह जब प्रकृति शरीरमें इकट्ठे विषको निकाल फेंकनेमें सफल होती है, तो ज्वर अपने-आप उतर जाता है।

कभी-कभी प्रकृति बिल्कुल दूसरे ही उपायसे शरीरके विकारको निकाल फेंकना चाहती है। कभी-कभी शरीरमें, खासकर पेडूमें जब काफी मात्रामें दूषित पदार्थ इकट्ठा हो जाता है, तब प्रकृति नीचेके अपने स्वाभाविक मार्गसे ही विकारको निकालती है। तब हम लोग इसीको डायरिया या आव आदि विभिन्न रोग कहा करते हैं।

कभी-कभी प्रकृति श्लेष्मा (खखार-पाटा आदि) के रूपमें शरीरके विकारको बाहर निकालती है। इसी प्रकार सर्दी आदि विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं।

कभी-कभी प्रकृति शरीरमें जमा रोगके विषको चमड़ेकी राह निकालनेकी कोशिश करती है। तब प्रकृतिके भार-रहित होनेकी विभिन्न पद्धतिके अनुसार उसे फोड़ा, फुसी, घाव, चेचक, निकसारी आदि विभिन्न नाम देते हैं।

अत जो कोई भी रोग क्यों न हो, उसका नाम हम चाहे ज्वर कह, डायरिया कह, फोड़ा, फुसी बोलें—उनका प्रकाश-भेद अलग-अलग होनेपर भी मूलत वे सभी एक ही रोग हैं—सभी शरीरकी दोषपूर्ण अवस्थाके विभिन्न प्रकाश मात्र है। शरीरमें दूषित पदार्थका रहना ही सभी रोगोंका मूल कारण है और इस कारणको दूर करनेकी प्रकृतिकी विभिन्न चेष्टाका ही नाम विभिन्न रोग है।

इसी प्रकार सभी नई बीमारियाँ (acute disease) उत्पन्न होती हैं। इसके बाद बार-बार रोगको दवा देनेके फलस्वरूप अथवा अन्य कारणोंसे जब शरीरकी जीवनी शक्ति क्षीण हो जाती है और नया रोग उत्पन्न करनेकी प्रकृतिकी जब शक्ति कमजोर पड़ जाती है, तब विभिन्न पुराने रोगों (chronic diseases) की सृष्टि होती है। इसी प्रकार उन्माद रोग, हृदयकी बीमारियाँ और कैंसर आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

[ ४ ]

कुछ लोगोंका मत है कि प्राय: सभी रोग विभिन्न रोगोंके कीटाणुओंसे उत्पन्न होते हैं। यदि चेष्टा करके इन कीटाणुओंसे दूर रहा जाय, तो सभी प्रकारके रोगोंसे मुक्ति मिल सकती है।

किन्तु दु:खका विषय है कि उन कीटाणुओंसे कभी दूर रहा नहीं जा सकता। ससारमे जितने भी प्रकारके रोगोंके कीटाणु विद्यमान हैं, वे सभी स्वस्थ शरीरमे भी पाये जाते हैं। तो भी वे शरीरका कुछ भी बिगाड़ नहीं करते।

एक प्रसिद्ध फरासी जीवाणु-विद्या-विशारद कहा है कि, दो महीनेके एक बच्चेके मुखमें डाक्टरोमे बतलाये प्राय: सभी रोगोंके कीटाणु उन्होंने पाये, पर फिर भी वह बच्चा स्वस्थ था।

फ्रासके एक दूसरे डाक्टरने इन्टरनेशनल- ट्यूबरक्लोसिस काग्रेसका (International Tuberculosis Congress) रोमके अधिवेशनमे कहा था कि उन्होंने सैकड़े ९५ छात्रोंके शरीरमें यक्ष्माके कीटाणु पाये हैं।

सच पूछा जाये तो एक भी ऐसा आदमी नहीं है, जिसके शरीरमें विभिन्न रोगके जीवाणु न हों। किन्तु फिर भी उनसे किसीका कुछ अनिष्ट नहीं होता।

बाहरसे भी यदि कीटाणु शरीरमें प्रवेश करें, तौभी शरीरका कुछ

अनिष्ट सम्भव नहीं। वियेनाके सुप्रसिद्ध डाक्टर और प्रोफेसर पेथेन कोफर एक समय अपने छात्रोंके सामने एक ग्लासने अगनृत्य ( chorea ) रोगके लाखों कीटाणुओंको निगल गये। किन्तु इससे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ ( G S Kikla—Natural Ways of Cure, p 14-15 )।

इसके बाद कई स्थानोंमें इसी प्रकार कीटाणुओं द्वारा परीक्षा की गयी। जर्मनीके एक प्रोफेसर (Dr Pentenkoffer of Munich) ने एक दिन हैजा रोगके कई लाख जीवाणु पीकर लोगोंको दिखा दिया कि, कीटाणुओंके पेटके भीतर जानेसे कुछ भी नहीं होता। इसके कुछ दिन बाद और एक दूसरे डाक्टर ( Prof Emmrich ) ने हैजाके लाखों कीटाणुओंसे पूर्ण जल ( culture ) पान कर लिया। इससे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ।

अन्तमें डा० टमास पावेल ( Dr Thomas Powell ) ने डाक्टरोंको अपने शरीरमें विभिन्न रोगोंके कीटाणुओंको इन्जेक्ट करनेके लिये आह्वान करके यह साबित कर दिखाया कि कीटाणुओंके सिद्धान्त कितने अतिरंजित आधारपर स्थिर हैं। डाक्टरोंने उनके शरीरमें बार बार डिपथिरिया, टायफायड, ज्वर और यक्ष्माके कीटाणुओंके इन्जेक्शन दिये, किन्तु उनसे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ ( James Raymond Devereux—Eating to Banish Disease, p. 90-91 )।

इससे यह मान लेना कि किसी रोगके कीटाणुओंके आक्रमण करते ही पर हम लोग बीमार पड़ते हैं—यह बात नहीं। जब तक शरीर विशुद्ध रहता है एवं उसके फलस्वरूप रोगके प्रतिरोध करनेकी शक्ति ( vital resistance ) रहती है, तब तक किसी भी रोगके कीटाणु शरीरमें कुछ हानि नहीं पहुँचा सकते। पर जब काफी मात्रामें दूषित पदार्थ शरीरमें जमा

रहता है और इस विजातीय द्रव्यके कारण खून विषाक्त हो जाता है, उसी अवस्थामें विभिन्न रोगके कीटाणु अपना असर दिखाते है। ऐसी हालतमें शरीरमें रहनेवाले विभिन्न कीटाणु ही केवल नाशकारी हो जाते है, ऐसी बात नहीं, बल्कि शरीरमे प्राय रोगके कीटाणु स्वत पैदा होते है या यदि वे बाहरसे आते भी हैं तो उनकी वृद्धि भी तेजीसे होने लगती है। शरीरमें दूषित पदार्थके रहने ही पर ये कीटाणु बढेंगे। कारण जहां गन्दगी रहती है, वहीं कीटाणु रहते हैं। शरीरमें कीटाणुओंकी वृद्धिकी इन अनुकूल अवस्था (predisposition) यदि न रहे तो कोई भी कीटाणु किसी प्रकारकी क्षति नहीं पहुँचा सकता।

लूईकूने कहा है कि—जगलमें प्राय देखा जाता है कि कोई पुराना वृक्ष कीटाणुओंसे जर्जरित होकर ध्वस हो रहा है, पर उसके पास ही एक नया वृक्ष अपना मस्तक ऊँचा उठाये लहलहाता नजर आता है। जो कीटाणु उस वृक्षको इस प्रकार निस्तेज कर रहे है, वही लहलहाते वृक्षका कुछ भी अनिष्ट नहीं करते, इसका कारण क्या है? उत्तर स्पष्ट है। पुराने वृक्षमें कीटाणुओंको वृद्धि करने का साधन विजातीय द्रव्य प्रचुर मात्रामें वर्तमान है, जब कि नये वृक्षमें उसका सर्वथा अभाव है। नये वृक्षपर वे कीटाणु आते है, पर वहां उनकी वृद्धि नहीं हो सकती। इसी कारण नये वृक्षका अनिष्ट भी उनके द्वारा सम्भव नहीं।

इस प्रकार हम देखते है कि रोग-चिकित्सामें कीटाणुओंका नाश करना उतना आवश्यक नहीं, जितना शरीरको विजातीय द्रव्यसे मुक्त रखना आवश्यक है। क्योंकि उस अवस्थामें हम रोगके मूलपर ही कुठाराघात करते हैं। यदि शरीर दूषित पदार्थसे रहित होगा, तो रोगाणुओंके शरीरमें प्रवेश करनेपर भी उनकी वृद्धि नहीं होगी और वे मारात्मक रूप नहीं धारण कर सकेंगे। अत. उनसे कुछ क्षति नहीं होगी।

इस इकट्ठी हुई दूषित पदार्थसे यदि देहको साफ न किया जाय तो किसी भी रोगकी चिकित्सा नहीं हो सकती। भीतरी विकारको उसी रूपमें भीतर ही रहने देकर बाहरसे दवाइयोंका सेवन करनेसे रोगके लक्षण कुछ समयके लिये केवल-मात्र दब जाते हैं, पर आदमी नीरोग तो तभी हो सकता है, जब कि रोगका मूल कारण विनष्ट हो।

एक आदमीके घरमें गन्दगी इकट्ठी हो गयी। उसमें से दुर्गन्धित गैस निकलने लगी। उसने कुछ औषधिया और सुगन्धित चीजें लाकर उसपर डाल दीं। ऐसा मालूम पड़ने लगा कि गैस बन्द हो गया। पर कुछ दिन बाद उसमें से और भी बदबू निकलने लगी। गृहस्वामीने फिर पुरानी बात दुसरा औषधि द्वारा उसे दबा दिया। फलस्वरूप उसके सड़नेसे अनेक कीटाणु उत्पन्न हुए, मक्खिया भिनभिनाने लगीं। उसने फिर औषधिका प्रयोगकर उसे दबाया। पर अन्तमें घरकी अवस्था ऐसी हो गयी कि रोग की अपेक्षा औषधिकी ज्वाला ही इतनी तीव्र हो उठी कि उसकी यन्त्रणा असह्य हो गयी। तब उसकी आँखे खुलती है। वह शीशी-बोतल दूर फेंक कई बाल्टी पानी लेकर सारी गदगी धो बहाता है। अब उसने देखा कि घरकी गन्दगीके साथ-साथ कीड़े गये, मक्खियोंकी भिनभिनाहट छूटी और बदबूसे पिण्ड छूटा। जब रोगका कारण ही नष्ट हो गया, तब घरमें कीटाणुओं का रहना असम्भव हो गया।

डाबरमें मच्छड़ पैदा होते हैं। उसमें दवा डालकर अनेक मच्छड़ मारे जा सकते हैं। पर उससे नये मच्छड़ोंकी उत्पत्ति नहीं रुकती। किन्तु जिस स्थितिमें और जिन कारणोंसे मच्छड़ोंकी उत्पत्ति होती है, यदि वे कारण समूल नष्ट कर दिये जायें, तो मच्छड़ उत्पन्न ही न होंगे और उनका समूल नाश हो जायेगा। डाबरको ही यदि नष्ट कर दिया जावे, तो एक मच्छड़को मारे बिना ही समस्त मच्छड़ोंका उच्छेद हो जायेगा।

हमारे शरीरमें भी जो रोगके कीटाणु उत्पन्न होते हैं—उनकी वृद्धिके लिये अनुकूल परिस्थिति पहलेसे ही मौजूद रहती है। इसी कारण उनकी वृद्धि होती है। ऐसी अनुकूल परिस्थितिके रहनेकेही कारण विजातीय द्रव्यके तारतम्य या स्थानभेदके मुताबिक उससे भिन्न-भिन्न प्रकारके रोगके कीटाणु उत्पन्न होते हैं या बाहरसे आकर उसमें वृद्धि पाते हैं। पर जब विजातीय पदार्थ शरीरसे बाहर निकाल दिया जाता है, उसी समयसे रोगके कीटाणु और उनके साथ-साथ उनका विष भी चला जाता है।

साधारणतया प्रकृति मल, मूत्र, पसीना तथा निश्वासके द्वारा शरीरके भीतरका विष, विकार तथा कीटाणुओंको बाहर निकालकर इसे स्वस्थ रखती है। रोग होनेपर भी इन स्वाभाविक मार्गों से यदि हम विजातीय द्रव्यको बाहर निकाल फेंकें, तो रोग अच्छा हो जायेगा। वाष्पस्नान और धूपस्नान आदि द्वारा शरीरके विभिन्न भागोंमें सचित विजातीय पदार्थको गलाकर रोमकूपों तथा अन्य राहोंसे बाहर निकाल दिया जाता है। छोटी तथा बड़ी आतोंमें जो मल जमकर प्राय सभी विषोंके सूतिका-गृहका स्वरूप धारण करता है, उसे हिप बाथ ( hip bath ) और भीगी कमरपट्टी ( wet girdle ) आदिसे उस मलको बाहर निकाल देते हैं। काफी पानी पीकर मूत्रके साथ बहुत-कुछ विष निकाला जा सकता है। गर्म स्नान तथा ठढा पानीसे स्नान एव श्वास-प्रश्वासके व्यायाम आदिसे फुसफुसके विषको निकाल फेंकनेकी क्षमता बढाई जा सकती है ( J. H. Kellogg, M D—Rational Hydrotherapy, P. 972 )।

जब प्रकृति इस विधिसे तथा और भी अन्यान्य प्रकारसे हल्की हो जाती है, तब शरीरमें किसी रोगका रहना असम्भव हो जाता है। कारण सारे रोग शरीरमे सचित विजातीय द्रव्यसे ही उत्पन्न होते हैं। दूषित पदार्थ जब शरीरसे निकल जाता है, तब जिस तरह बगैर ईंधनके आग नहीं जलती, उसी प्रकार रोगका भी स्वाभाविक तौरसे अन्त हो जाता है।

---

# तृतीय अध्याय

## कोष्ठ-शुद्धिके उपाय

[ १ ]

एक समय अमेरिकाके कितने ही सुप्रसिद्ध चिकित्सक बड़ी अँतड़ीके मलके सम्बन्धमें गवेषणा कर रहे थे। बहुत दिन तक यह खोजका काम चलता रहा। अन्तमें क्रमशः २८४ शवोंकी परीक्षाके बाद उन लोगोंने इस विषयपर अपनी विस्तृत रिपोर्ट पेश की। ये सभी रोगी विभिन्न रोगोंसे मरे थे। डाक्टरोंने उनकी बड़ी अँतड़ीकी परीक्षा करके देखा कि २८८ लाशोंमें से २५६ की अँतड़ी सड़े, दुर्गन्धियुक्त तथा विकृत मलसे भरी पड़ी थीं। उनमें से किसी-किसीकी सड़ी अँतड़ी तो मलसे भरकर फूल उठनेके कारण दुगुनी मोटी हो गयी थी। परीक्षा करके देखा गया कि अधिकांशकी बड़ी आँतोंके भीतरका मल सूखकर इसके भीतरी दीवारसे स्लेटकी तरह कठोर होकर चिपक गया था। किन्तु आश्चर्यकी बात तो यह है कि मृत्युके पहले इन सभी रोगियोंका मल त्याग बन्द नहीं हो गया था। उन्होंने देखा कि, इस मलकी कठोर चिपटी हुई दीवारके भीतर कनिष्ठ उँगली जैसा पतला एक छेद वर्तमान है और उसीसे होकर समय-समयपर मल कुछ बाहर निकला करता था। डाक्टरोंने उस मलकी दीवारको छुरीसे

तराशा। तब उन्होंने देखा कि इस कठोर सिमेटकी तरह मलकी दीवारके भीतर छोटे बड़े कई प्रकारके कीड़े अपना घर बनाये निवास कर रहे हैं। किसी-किसी घरमें उनके अनेक अण्डे पाये गये। किसी-किसी बिलके कीड़ोंने तो अँतड़ीको भीतरसे भग कर दिया था, जिसके आस-पास सूजन हो गयी थी। इन रोगियोंमें से किसी-किसीको मलके साथ खून आता था (J W Wilson—The New Hygiene, P 34-35)।

जिस सत्यका पता डाक्टरोंने लाशोंको चीरकर पाया, वह हममें से कितने चलते-फिरते व्यक्तियोंकी अवस्थासे भिन्न नहीं है (Ibid, P 34)। हो सकता है कि बहुतोंकी अवस्था इतनी शोचनीय न हो, परन्तु रोज थोड़ा-थोड़ा मल निकलनेसे ही हमें यह न समझ लेना चाहिये कि, हमारी अँतड़ी दूषित मलसे भरी नहीं है (Charles A. Tyrell, M. D—The Royal Road, 386 th. Edition, P. 21)। कोष्ठबद्धतासे अधिकांश रोग उत्पन्न होते हैं, केवल इतना ही नहीं, ऐसा कोई भी रोग नहीं, जिसकी तीव्रताको यह बढ़ा न देती हो। दोनों अँतड़ियोंको दोष-रहित कर देनेसे ही बहुत रोगोंमें आराम लाभ हो जाता है और हर रोगमें ही रोगीकी अवस्था इससे सुधरने लगती है। इस कारण जो रोग भी क्यों न हो, पहले अँतड़ियोंको शुद्ध कर लेना परम आवश्यक है।

कोष्ठ-शुद्धिके लिये अनेक विधान हैं, परन्तु इसके लिये हिपबाथ (कटि-स्नान) सर्वश्रेष्ठ साधन है। दोनों प्रकारकी अँतड़ियोंको साफ तथा निर्दोष करने एवं उन्हें स्वाभाविक अवस्थामें लानेके लिये हिपबाथसे बढ़कर कोई भी दूसरा तरीका नहीं। शरीरपर किसी भी प्रकारका दबाव डाले बिना ही बिल्कुल स्वाभाविक और स्थायी रूपसे यह कोष्ठको शुद्ध कर देता है।

## हिपबाथ लेनेकी विधि

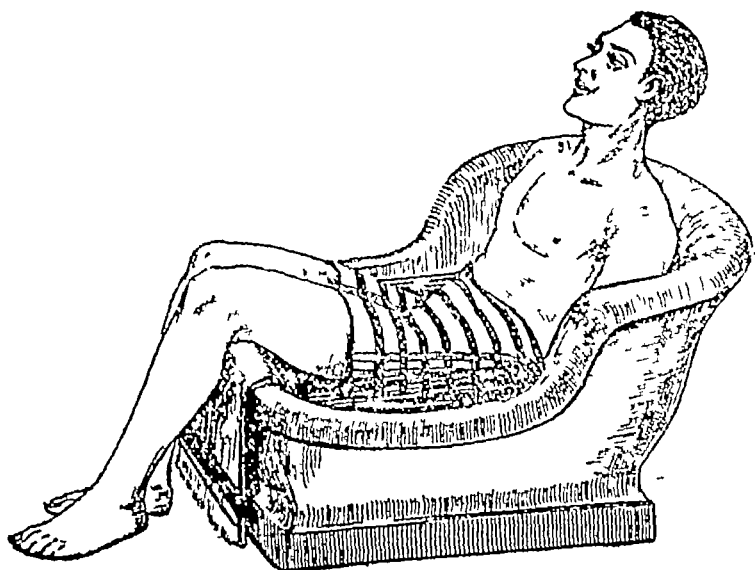
किसी गमले या वर्तनमें स्वच्छ पानी भरकर उसमे इस प्रकार वैठा जाये कि पैर वाहरको रहें, फिर पेटका निचला भाग (पेड़ू आदि ) काफी देर तक रगड़ता रहे। यही हिपवाथ कहलाता है।

किसी प्रकारके सुविधाजनक वड़े गमले या वर्तनके भीतर हिपवाथ लिया जा सकता है। वर्तन मिट्टी, काठ, पीतल या किसी पदार्थका हो सकता है। वर्तन इस प्रकारका होना चाहिये कि उसमे उठगकर आरामसे वैठा जा सके और वह इतना वड़ा हो कि जलमें वैठनेपर रोगीकी नाभि तक जलमें डूवी रहे।

पहले गमलेमें पानी भरकर पैर वाहर करके इस प्रकार वैठना चाहिये कि जघा तथा नाभि तक जलमें डूवा रहे और पैर तथा नाभिके ऊपरका भाग पानीके वाहर रहे। टबमें वैठते समय इस वातका ध्यान रहना चाहिये कि दोनों पाव इस प्रकार आरामसे टिका रहे कि गमलेके ऊपरी भाग पैरोंमे इस प्रकार गड़े नहीं कि जिससे उनमें रक्तका आवागमन वन्द हो जाये। इसलिये पैरोंको किसी छोटी चौकी या ऊँचे पीढ़ेपर आरामसे ऊँचा करके रखा जा सकता है।

हिपवाथके लिये वैठनेके पहले शरीरका जो भाग पानीसे वाहर रहे, उसमें से सिर और मुँहको छोड़कर वाकी अंशको अच्छी तरहसे ढक लेना ही उचित है। साधारण अवस्थामें किसी कम्वलसे शरीरको ढक लेनेसे काम चल सकता है। अथवा किसी वड़ी चादरसे सारे शरीरको ढक लिया जा सकता है।

कटिस्नान करते समय पाकस्थलीसे लेकर गुह्यद्वार तक सभी स्थानोंको तेजीसे लगातार खूव रगड़ते रहना चाहिये। यह रगड़ना अत्यावश्यक है। इस वाथमें चूँकि लगातार निम्न भागको रगड़ते रहते हैं, इसीसे

अगरेजीमें friction hip-bath घर्षणयुक्त कटिस्नान कहते हैं। हिपवाथमें बैठकर ऊपरी भागको अगल-बगल यानी दाहिनेसे वायीं ओर और वायेंसे दाहिनी ओरको रगड़ना चाहिये। नाभिसे नीचेके भागको ऊपरसे नीचेकी ओर रगड़ना चाहिये। रगड़ते समय किसी कड़ा तौलिया या गमछासे ही रगड़ना उचित है।

हिपबाथ ( Hip bath )

हिपवाथमें बैठते समय सदा पीछेसे उठग कर बैठना आवश्यक है। ऐसा करनेसे इसके साथ-साथ थोड़ा-सा मेरुदण्ड-स्नान ( spinal bath ) भी हो जाता है। मेरुदण्डके भीतरकी स्नायुओंके शीतल होनेके कारण इस शीतकी प्रतिक्रियासे सारे शरीरमें एक प्रकारका उद्दीपनयुक्त प्रकम्प-सा होता है और इसके फलस्वरूप रोगोंके प्रतिरोधकी शक्ति बढ़ती है।

किन्तु पहले ही दिन हिपवाथमें काफी जलका व्यवहार नहीं करना चाहिये। पहले दिन केवल दो इञ्च जलमें बैठना चाहिये। और जैसे-जैसे सहनशक्ति बढ़ती जाय, वैसे ही-वैसे पानीकी मात्राको भी बढ़ाते जाना चाहिये। किन्तु थोड़े जलमें बैठनेपर भी गमलेमें बैठके ही बार-बार जल लेकर लगातार पेड़ू, नाभि आदि स्थानोंको रगड़-रगड़ कर ठंडा करना चाहिये। जिस जलमें स्नान करना हो, उसका ताप शरीरके तापसे हर हालतमें कम (५५° से ८४° डिग्री तक) होना चाहिये। पर पहले ही दिन खूब ठंडे जलमें हिपवाथ नहीं लेना चाहिये। पहले दो-तीन दिन तक ऐसे जलका व्यवहार करना चाहिये, जो न ठंडा हो और न विशेष गर्म ही। फिर क्रमश अपेक्षाकृत ठंडे जलका व्यवहार आवश्यक है। परन्तु बुखारकी हालतमें पहले ही दिन शीतल जलका व्यवहार आवश्यक है। फिर भी बर्फके समान शीतल जलका व्यवहार कभी उचित नहीं। गर्म देशोंमें स्नानके बाद कितने ही लोग पूर्ण स्नान कर लेते हैं, पर यह कोई आवश्यक नहीं है (Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture, P 1482)। यदि कोई चाहे तो भीगे गमछेसे सारे देहको पोंछ लेने तथा स्नान भी कर सकता है।

पहिले दिन केवल दो-तीन मिन्टके लिये हिपबाथ लेना चाहिये। उसके बाद एक-दो मिन्ट क्रमश करके बढ़ाते बढ़ाते बीस मि० या जलमें जबतक बैठनेमें आराम मालूम पड़े, तब तक बैठा जा सकता है। जाड़ेमें १० मि० से अधिक इस स्नानकी आवश्यकता नहीं है। गर्मीमें आधे घंटे या जबतक इच्छा हो हिपबाथ लिया जा सकता है। असल बात तो यह है कि पानीसे डुबा हुआ अंश जबतक पूरी तरह ठंडा न हो जाये, तबतक बाथ लेना उचित है।

हिपबाथ लेनेके पहलेकी अवस्था विशेष ध्यान योग्य है। हिपबाथ

से पहले यह देख लेना आवश्यक है कि शरीर विशेषकर तलपेट ( नाभीके नीचे का भाग ) गरम है या नहीं। यदि वह गर्म न हो, तो शरीरकी अवस्थानुसार टहलकर, कसरत करके, धूपमें रहकर, शरीरमें गर्मी लाकर तुरन्त विना विलम्ब किये हिपवाथके लिये बैठ जाना चाहिये। हिपवाथके बाद पानीको अच्छी तरहसे पोंछकर फिर तुरत शरीरको गर्म कर लेना आवश्यक है। यह अत्यन्त जरूरी है कि, हिपवाथ लेनेके पहले और पीछे दोनों अवस्थाओंमे शरीर गर्म रहे। यदि इस नियमका पालन न किया जाय, तो हिपवाथ बेकार है। हिपवाथके बाद फिरसे शरीरमें गर्मी लानेके लिये सूखी मालिश (dry friction) से बढ़कर और कोई बढ़िया तरीका नहीं। फिर भी अगर कोई चाहे तो व्यायाम आदिसे बदन गर्म कर लेने सकता है। किन्तु जो व्यक्ति बहुत रोगी या दुर्बल है, अथवा जो वातरोगसे (rheumatism) आक्रान्त हुआ हो या जिसके हाथ पैर ठंडे हो जाते हों, उसे अत्यन्त सावधानीसे यह बाथ लेना चाहिये। हिपवाथके लिये बैठनेके समय ऐसे रोगीके दोनों पैरोंको एक छोटे गमलेमें गरम पानी रखकर डुबा लेना चाहिये, या दोनों पांवोंको गरम जलसे पूर्ण बोतल या थैलीपर रखना जरूरी है। पर वह खूब गरम न होवे, नहीं तो उसकी सारी उपयोगिता नष्ट हो जायगी। इसके पहले सिरको अवश्य शीतल जलसे खूब अच्छी तरह धो डालना आवश्यक है। और सिरपर एक भीगी तौलिया लपेट लेना चाहिये। सिर गर्म रहनेपर हिपवाथ लेनेके पहले हमेशा इसे अच्छी तरहसे धोकर ठंडा करके एक भीगी तौलिया लपेट लेना जरूरी है।

यदि घरमें कोई ऐसा टब न हो, तो और प्रकारसे भी हिपवाथ लिया जा सकता है। एक पीढ़ेपर, एक भीगी तौलिया बिछाकर और उसपर बैठकर दोनों पावोंको किसी छोटी चौकी या अन्य किसी ऊंची चीजपर

रखना चाहिये। इसके बाद एक बाल्टीमें जल रखकर तौलिया डुबा-डुबाकर पेड़ू, नाभी आदिको रगड़-रगड़कर शीतल करना जरूरी है। इससे हिपबाथका काम कुछ अंशमें चलाया जा सकता है।

हिपबाथ लेनेके आध घंटेके भीतर दिन या रातका प्रधान भोजन नहीं करना चाहिये। दिन या रातके प्रधान भोजनके ४ घंटेके भीतर भी हिपबाथ नहीं लेना चाहिये, क्योंकि इस हालतमें भोजनके पचनेमें बाधा पड़नेकी सम्भावना होती है।

साधारण अवस्थामें दिनमें एक बार हिपबाथ लेना पर्याप्त है। किन्तु पुराने रोगोंमें दिनमें दो बार तथा बुखारमें तीन बार तक लेना चाहिये।

[ २ ]

## हिपबाथ से लाभ

हिपबाथका प्रधान गुण यह है कि यह पेटके सभी विकारों को दूरकर स्थायी रूपसे कोष्ठ-शुद्धि करनेमें अपना सानी नहीं रखता।

घर्षणके साथ हिपबाथ के फलस्वरूप पहले पेड़ूसे खून सरक जाता है। जब रक्त चला जाता है तब पेड़ूस्थित अँतड़िया भीतरके दूषित पदार्थको बाहर ला देती हैं। कुछ देर बाद नया रक्त शरीर निर्माणकारी नया मसाला लेकर उस स्थानपर आता है। इस कारण कुछ दिनोंतक इस प्रकार रगड़-रगड़कर हिपबाथ लेनेसे अँतड़ियोंकी मांस-पेशियां इतनी सबल बन जाती हैं कि वे स्वयं प्रतिदिन दो बार मलको ठेलकर बाहर निकाल फेंकती हैं।

हिपबाथसे कोष्ठ-शुद्धि होनेका सर्व प्रधान कारण यह है कि इससे पेड़ूस्थित स्नायुकी स्वाभाविक अवस्था लौट आती है। पेड़ूपर शीतलताके प्रभावसे पहले अँतड़ियां कुछ सङ्कुचित होती हैं, किन्तु उसकी प्रतिक्रियासे ये इस प्रकार

सबल और सतेज हो जाती हैं कि फिर अँतड़ियोंमें मल जमा हो ही नहीं सकता'। इस प्रकार कुछ दिनों तक नियमित रूपसे हिपवाथ लेनेसे स्नायुतन्तु स्थायी रूपसे बलवान घन जाते हैं।

किसी किसीके पेटमें इतनी गर्मी रहती है कि, वह मलके सारे रसको सोख लेती है और इसे सुखाकर जला डालती है। इससे मल आँतोंमे सूखकर अत्यन्त कड़ा हो जाता है। इसी अवस्थाका नाम कोष्ठ-कठोरता है। रगड़-रगड़कर हिपवाथ लेनेसे यह गर्मी पानीमें निकल जाती है। उस अवस्था मे मल कठोर नहीं हो सकता।

हिपवाथसे कोष्ठ-शुद्धि होनेका प्रधान कारण यह है कि, इससे यकृत् ( liver ), क्लोम ( pancreas ) और अतड़ियोंके रसोंमे वृद्धि होती है। रोज यकृत्से तीन पावसे अधिक तथा क्लोमयन्त्रसे डेढ़ पाव रस निकलता है। इन रसोंके पर्याप्त मात्रामें निकलनेसे कभी भी कोष्ठवद्धता नहीं रह सकती।

आँतोंकी हालत कितनी भी खराव क्यों न हो, कुछ दिन तक दोनों वक्त हिपवाथ लेनेसे भारीसे भारी असाध्य रोगीका भी प्रतिदिन दो बार पेट साफ होने लगेगा। हेमन्तकुमार देवाशी नामक बड़े वाजारके एक प्रसिद्ध व्यापारी सात वर्ष पूर्व सिरोभग रोगसे आक्रान्त हुए थे। इस रोगके दौरेसे वे वच तो गये, पर उनका आधा अग पक्षाघात ( लकवा ) से सुन्न हो गया। इसके साथ-ही-साथ मल त्याग करनेकी उनकी स्वाभाविक शक्ति भी नष्ट हो गयी थी। इसलिये वे रोज डूस लिया करते थे और हर हफ्ते जुलाव लेते थे। इसके सिवा उन्हें किसी भी उपायसे पाखाना होता ही नहीं था। मैंने उन्हें भीगी चादरका लपेट ( wet sheet pack ) देकर रोजाना हिपवाथ दिलाना शुरू किया तथा खानेका पथ्य निश्चित कर दिया। इसके चार दिन वाद उन्हें सर्व प्रथम सात वर्ष वाद आपसे आप पाखाना हुआ। और

इसके कुछ दिन बाद ही आँतोंकी हालत बिल्कुल स्वाभाविक हो गयी। वे बड़े कष्टसे कुछ कदम सरक सकते थे। दो-तीन महीने तक जल-चिकित्सा करानेके बाद ही वे बालीगजके ढाकुरिया लेकके आधे तक टहलने लगे। उनका ब्लड प्रेसर भी अधिक था। कुछ दिन इस चिकित्साके चालू रहनेपर रक्तका दबाव भी कम हो गया। इसके सिवा उनकी बोलनेकी शक्ति भी प्राय नष्ट-सी हो गयी थी। काफी मिहनतके बाद बहुत देरसे उनकी एक-दो बातें समझमें आ पातीं। स्वास्थ्यमें सुधार होनेके साथ-साथ उनके कण्ठका स्वर भी ठीक होने लगा। हिपबाथके साथ-साथ नियमित रूपसे उन्हें मृदु वाष्प-स्नान, भीगी चादरका लपेट, गीली कमर पट्टी, धूप-स्नान तथा पेड़ू, लिवर ( यकृत ) और मेरुदण्ड आदिमें गरम ठंडी पट्टी ( alternate compress ) का व्यवहार किया जाता था।

हिपबाथसे केवल पेट साफ होता है, यही बात नहीं। यह यकृत, क्लोम तथा आँतोंका रसस्राव ( secretion ) बढ़ाता है और खाद्य पदार्थसे रस खींचनेकी ताकतको भी बढ़ा देता है। इस प्रकार इससे खाली कोष्ठ ही साफ नहीं होता, बल्कि यह अजीर्ण रोगको भी दूरकर पाचनशक्तिको बढ़ाता है। पेटकी बीमारीमें यदि पेट गरम रहे, तो दो-तीन बार इस बाथको लेनेसे कठिन-से-कठिन उदर-कष्ट भी अच्छा हो जाता है। मन्दाग्निमें कुछ दिन हिपबाथ चलानेसे दोनों प्रकारकी आँतें परिष्कृत हो जाती हैं, फिर भूख अपने-आप लगने लगती है।

आँतोंकी प्राय सभी बीमारियाँ स्वाभाविक ढंगसे इसके द्वारा अच्छी हो जाती हैं। धाकुड़ाके मारवाड़ी व्यवसायी श्रीयुक्त बालमजीलालजी लड़कपनसे पेटकी विभिन्न बीमारियोंसे आक्रान्त थे। साधारणतया सात-सात आठ-आठ दिन तक उन्हें पाख़ानेकी हाजत नहीं लगती थी। फिर कई दिनों तक केवल आंव गिरता था। अन्तमें भीतरसे बहुत मल आता था, पर वह भी

स्वाभाविक ढगसे नहीं। एक उंगली भीतर घुसाकर काफी देरमें जरा-जरा करके मल निकाला जाता था। वैद्यक, डाक्टरी, होमियोपैथी आदि चिकित्सा कराकर वे मेरे पास आये। उनके पास एक वही थी, जिसमें शुरूसे अन्त तक के रोगका दैनिक विवरण लिख रखा था। इसका विवरण इतना अधिक हो गया था कि यदि वह पुस्तकाकार छपाया जाता, तो दो सौ पृष्ठकी पुस्तक तैयार हो जाती। मैंने थोड़ा वाष्प-स्नानका प्रयोग करके रोज हिपवाथकी व्यवस्था करा दी। साथ ही साथ भीगी कमरपट्टी ( wet girdle ), पेडूकी गरम-ठंढी पट्टी ( alternate compress ) और खाने-पीनेके पथ्यकी व्यवस्था कराई। इसी प्रकारकी चिकित्साके द्वारा उनका बहुत दिनोंका साथी आंव जाता रहा और दो सप्ताहमें ही उन्हे नियमित रूपसे पाखाना होने लगा।

हिपवाथ लेनेसे मुख्य लाभ यह होता है कि इसके द्वारा अतड़ियोंके भीतर मलका सड़ना (intestinal putrefaction) शीघ्र बन्द हो जाता है। क्योंकि कीटाणुओंकी वृद्धि रोकनेमे शीतल जल अपनी सानी नहीं रखता। हिपवाथ लेनेसे यकृत आदिके रसस्रावमें वृद्धि हो जाती है और उससे खाये हुए पदार्थ खराव नहीं हो सकती है। जब अँतड़ियोंके भीतर खाये हुए पदार्थका सड़ना वन्द हो जाता है, तव विपके स्थानपर वहासे अमृत रस सारे शरीरमे प्रवाहित होने लगता है। फलस्वरूप कुछ दिनो तक हिपवाथ लेनेके वाद शरीरमे गजवकी स्फूर्ति मालूम पड़ती है और स्वास्थ्य क्रमशः सुधरकर नियमित रूपसे विकसित होने लगता है।

हिपवाथका प्रयोग यद्यपि एक निर्दिष्ट भागपर होता है, पर स्नायविक प्रतिक्रियाके कारण इसका प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है (J. H. Kellogg, M. D —Rational Hydrotherapy, P. 763)। इसी कारण हिपवाथ लेनेसे अनेक रोगोंसे सदाके लिये पिण्ड छूट जाता है।

ज्वरमें यदि तीन वार हिपवाथ लिया जाय, तो अधिकाश ज्वर आसानीसे उतर जाता है। शरीरकी गर्मीको कम करके यह ज्वर नहीं घटाता, वल्कि इससे सारे स्नायु इस प्रकार सतेज हो जाते हैं कि, वे रोगके विषको ठेलकर वाहर निकाल देते हैं। इसी कारण बुखार स्वय उतर जाता है।

जोरके सिर-दर्दमें हिपवाथ जादूका काम करता है। इसी कारण सिरमें ठढक पहुँचाकर पैरमें गर्मी पहुँचाना आवश्यक होता है। इससे सिरके खूनका दौरान नीचेको हो जाता है और सिर-दर्द आसानीसे छूमन्तर हो जाता है।

जिनका शरीर क्रमश सूखता जाता हो, उनके लिये हिपवाथ वड़ा ही हितकर है।

जिनके सिरके वाल गिरकर गजापन हो गया हो, वे यदि स्नानके पूर्व रोज कटि-स्नान करें, तो आतोंकी गर्मी निकल जायेगी। अत वालोंका गिरना भी रुक जायेगा, क्योंकि आंतो द्वारा सिर पर गर्मी नहीं पहुचेगी। नियमित रूपसे इस प्रकार स्नान करनेसे फिर नये वाल उगने लगेंगे।

कमल रोग या पीला रोग ( jaundice ) में गर्म जलसे दूस लेनेके वाद या वाष्प-स्नान ( steam bath ) लेकर शरीरके गरम रहते ही हिप-वाथ लेनेसे पित्त कोषसे काफी मात्रामें पित्त अँतड़ियोंमें चला आता है। फल-स्वरूप वीमारी वड़ी जल्द भग जाती है।

स्त्रियोंके गर्भपात होनेके लक्षण दिखाई देनेपर यदि २० से ३० मिनट तक हिपवाथ लेना शुरू किया जाय, तो गर्भपात रुक सकता है। पर इस हालत में सावधानीसे पेटको हल्के रगड़ना चाहिये।

जिन स्त्रियोंको प्रसवके समय वहुत कष्ट होता हो, यदि प्रसवके कुछ महीने पहलेसे ही वे नियमित रूपसे हिपवाथ लिया करें, तो प्रसव विना

किसी कष्टके और निरापद भावसे होगा ) F. M. Rossiter, B S. M D.—The Practical Guide to Health, P 207)।
मैंने एक गर्भिणीको इसी प्रकार नियमित रूपसे हिपबाथ लेनेकी व्यवस्था की थी। वे प्रसवसे चार महीने पहलेसे रोज स्नानसे पहले हिपबाथ लिया करती थीं। परिणाम यह हुआ कि, जब सन्तान हुई, तो उनकी दाई सोई पड़ी थी। बच्चा होनेके बाद उन्होंने ही दाईको पुकार कर जगाया।

पुराने स्त्री-रोगमें जब जरायु आदि भीतरसे बाहर आते मालूम पड़ते हों, तब यह अद्भुत लाभ पहुचाता है।

स्त्रियोंके पुराने रक्त-स्राव रोगमें भी इससे बड़ा फायदा पहुंचता है। सच पूछा जाय, तो हिपबाथ समस्त स्त्री-रोगोकी रामबाण अव्यर्थ औषधि है। In the female troubles the cold hip bath has preserved many sufferers from surgeon's knife स्त्री-रोगोंमें कटि-स्नान ( hip bath ) बहुत स्त्रियोंको डाक्टरोंके नस्तरसे बचाया है। ( W R Latson, M D Common-Disorders, P 324.)।

मूत्राशय (bladder), आंत और जरायु आदि रोगोंमें तथा अर्श वगैरह से जब ज्यादा रक्त-स्राव होता है, तब हिपबाथ बडा ही लाभ पहुचाता है। पर इस अवस्थामें हिपबाथ लेते समय दोनों पैरोको अवश्य गर्म पानीमें डुबाये रखना चाहिये। इससे पेड़ूस्थित अधिक खून पैरोंमे उतर आता है और ठंडक पाकर पेडू सकुचित होने लगता है, जिससे कि रक्त स्राव बन्द हो जाता है। अंग्रेजीमे इसे derivative treatment अर्थात् रोगकी गति घुमा देना कहते हैं।

बिना दर्दके पेडूकी किसी भी पुरानी जलनमे यह विशेष लाभदायक है। जननेन्द्रियकी दुर्बलता तथा वीर्यके पतलेपनको यह दूर करता है, किन्तु

स्तम्भनके अभाव ( retentive power ) के साथ-साथ यदि वीर्य पतला पड़ गया हो, तो खूब ठंढे जलमें कदापि हिपबाथ नहीं लेना चाहिये।

इससे जीवनी शक्ति इस कदर बढ़ती है कि, नियमित रूपसे हिपबाथ लेनेसे पक्षाघात तथा कमर तकका सड़ना रुक जाता है।

बहुतसे बच्चोंको सोये-सोये बिस्तरपर ही पेशाब हो जाया करता है। उन्हें यदि कटि-स्नान कराया जाय, तो उनकी यह बीमारी दूर हो जाती है।

स्मरणशक्ति, धीरज एवं मस्तिष्ककी शक्तियें बढ़ानेमें कटि-स्नान बेजोड़ है। लन्दनके एक प्रसिद्ध पादरी रोज लोगोंके सामने जाने के पहले थोड़ी देरके लिये कटि-स्नान कर लिया करते थे। वे कहा करते थे कि, एक बार थोड़ी देरके लिये कटि स्नान कर लें तो, कितने भी आदमी उनके सामने क्यों न आवें, उनके साथ वे धैर्यके साथ बात कर सकते हैं। अनिद्रा, चिड़चिड़ा स्वभाव, स्नायविक दुर्बलता ( neurasthenia ), मृगी, उन्माद आदि सभी प्रकारके स्नायविक रोगोंमें कटि-स्नान बड़ा ही लाभप्रद है।

कटि-स्नानके विषयमें लुई कूने साहबका बार-बार यही कहना है कि, कोई भी ऐसा रोग नहीं है, जिसमें कटि-स्नान फायदा न पहुंचाता हो। लुई कूने साहबके इस कथनमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है। क्योंकि चरकका भी मत है कि, पेट साफ रहनेसे जठराग्नि तेज होती है, सभी प्रकारकी बीमारियां शान्त होती हैं, शरीरकी स्वाभाविक क्रिया चलती है, इन्द्रियां, मन और बुद्धि प्रसन्न रहती हैं एवं बल तथा सामर्थ्य बढ़ता है ( सूत्र स्थानम्, १३।९ )।

कोष्ठ-शुद्धिके लिये भीगी कमरपट्टी ( wet girdle ), एनिमा, पेड़ू और लिवरको मलना, पेड़ूकी कसरत और फलाहार आदि विशेष लाभदायक हैं। लेकिन हिपबाथ पर इसी कारण जोर दिया जाता है कि शरीरके अन्यान्य यन्त्रोंको

चङ्गा बनानेके साथ-साथ पेटका सुधार करनेमें इससे बढकर और कुछ भी नहीं है। भीगी कमरपट्टी भी इतनी मुफीद नहीं।

तो भी कई बीमारियोंमें हिपबाथका प्रयोग नहीं करना चाहिए। हृदय रोगकी खराब हालतमें, अन्त्रपुच्छ, डिम्बकोष, जरायु, मूत्राशय तथा बड़ी अँतड़ी, पेडू और जननेन्द्रियोंके विभिन्न यन्त्रोंकी सूजनमें ( appendicitis, ovartis, metritis, cystitis and colitis ), न्यूमोनिया आदि फुसफुसके जोरदार रोग तथा साइटिका ( sciatica ) मे कभी भी हिपबाथ नहीं लेना चाहिये।

[ ३ ]

## डूस

जब तुरत शरीरमे से दूषित मल निकाल बाहर करनेकी जरूरत हो, तब डूस लेना नितान्त आवश्यक है। जुलाब लेनेसे शरीरको जो हानि पहुँचत है, पर डूस लेनेमें यह बात नहीं। साथ ही बड़ी अँतड़ीमें इकट्ठा मल बहुत जल्द निकलकर शरीरको हल्का कर देता है।

अगर पानी और शरीरका ताप समान हो, तो डूससे बहुत फायदा होता है। इससे भी अधिक लाभ तब होता है जब साधारण शीतल जल ( ७०° ) काममे लाया जाये। गरम पानीका व्यवहार करनेसे आँतें बहुत कमजोर पड़ जाती हैं। इसके दो-एक दिन बाद तक मलका स्वाभाविक वेग नहीं होता। अगर लगातार गरम पानीका ही व्यवहार किया जाये, तो आँतोंकी झिल्लिया ढीली पड़ जाती हैं और कई अवस्थाओंमें तो उनका आकार ही बढ जाता है। बहुत लोगोंका यह कहना है कि डूस व्यवहार करनेसे ऐसी आदत पड़ जाती है कि इसके बिना मल त्याग होता ही नहीं। किन्तु जो सदा गरम जलसे लेते हैं, यह बात उन्हीं पर लागू होती है। यह डूस-व्यवहार

का दोष नहीं, बल्कि गरम जल व्यवहार करनेका दोष है। इसमें शीतल जलका व्यवहार करनेसे यह अवस्था कभी नहीं आ सकती। ठडे जलके व्यवहारसे मास-पेशियों तथा स्नायुओंमें स्वाभाविकता आती है, क्योंकि इससे बड़ी अँतड़ीकी एक प्रकारसे कसरत हो जाती है। इसके फलस्वरूप कोष्ठ-बद्धता दूर हो जाती है (H. Illoway, M D—Constipation in Adults and Children, P 270)। अर्थात् गरम जल जिस प्रकार अँतड़ियोंको कमजोर बनाता है, ठडा पानी वैसे ही उसे बलवान बनाता है।

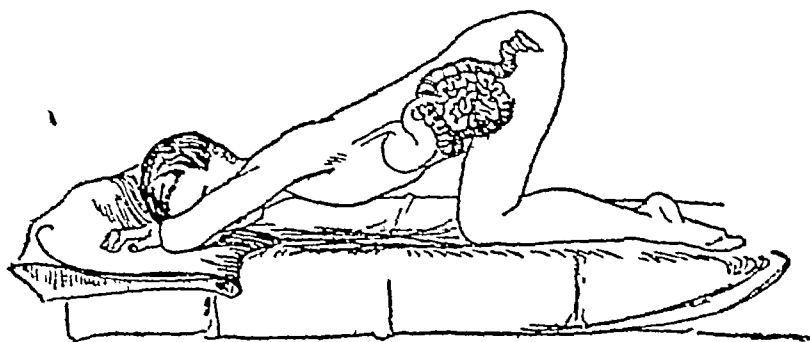
कुछ लोग डूसके पानीके साथ साबुन मिला देते है, लेकिन पानीके साथ ऐसी चीजोंको न मिलाना ही अच्छा है, क्योंकि साबुनके कितने ही जहरों को शरीर सोख लेता है। अगर रोगीको जोरको कब्जियत हो, तो साबुनके बदले पानीमें कुछ शहद या नीबूका रस मिला देनेसे काफी मल बाहर निकल आता है। किन्तु मधु हर हालतमें खाटी होना चाहिये। मधुके अभावमें नीबूको काममें लाना चाहिये। नीबू अँतड़ियोंके मलको निकाल फेंकनेकी शक्तिमें वृद्धि करता है तथा जो दूषित हालतपर कीटाणुओंकी वृद्धि होती है, नीबूका रस वह हालत नष्ट कर देता है। (Sir William Howard Hay, M D—Health via Food, P 219)।

काममें लानेके पहले डूस और उसकी नलीको खूब अच्छी तरह साफ कर लेना जरूरी है। अगर नलका पानी न मिले, तो पानीको खौलाकर ठण्डा कर लेना चाहिये। डूसको पलगसे ऊँची एक जगहपर कीलीमें लटका देना चाहिये। डूसके अन्दर पानी भर उसमें से कुछ बाहर कर देना चाहिये। ऐसा करनेसे डूसकी नलीकी हवा बाहर निकल जाती है। अगर यह हवा रोगीके पेटके अन्दर चली जाती है, तो दर्द पैदा हो सकता है। इसीलिये

इसके अन्दर फिर पानी लेते समय उसमें काफी पानी होनेपर भी और पानी देना चाहिये, नहीं तो रोगीके पेटमें हवा घुस सकती है। इसका इस्तेमाल करनेके पूर्व क्याथिटरके सिरे और मलद्वारमें कुछ नारियलका तेल मल लेना चाहिये।

डूस लेनेका सबसे आसान तरीका यह है कि जांघोंको गिराकर बैठ करके सिरको एक हाथके ऊपर रख शरीरको त्रिभुजकी दो शिराओंकी तरह रखना चाहिये। इससे मलद्वार खूब ऊँचाईपर हो जाता है और पानी खूब आसानीसे अन्दर चला जाता है। डूस लेनेका यह तरीका खूब आसान और फायदेमन्द है। इस ढङ्गसे डूस लेनेसे मालूम भी नहीं पड़ता कि डूस ले रहे हैं। और पानी भी विना किसी तकलीफके काफी मात्रामें अदर पहुँच जाता है। इससे सारी आँत धुलकर साफ हो जाती है और रुका हुआ सारा मल उससे बाहर निकल आता है।

कमजोर रोगीको चौकी या दो बड़े तख्तोंपर दाहिनी बगल सुलाकर डूस दिया जा सकता है। पीछेकी ओर तख्तेको कुछ नीचे देकर थोड़ा ऊँचाकर लेना चाहिये या रोगीको पीठके सहारे चित्त सुलाकर नीचेमे एक तकिया रख देनेसे भी काम चल सकता है।

डूस

मलद्वारके अदर क्याथिटरको एक या डेढ इञ्च घुसाकर धीरे-धीरे पानी

देना चाहिये । पानीको खूब जोरसे देनेके कारण रोगी ज्यादा पानी ग्रहण नहीं कर सकता। पानी जाते समय अगर जोरकी हाजत मालूम हो, तो थोड़े समयके लिये पानीको रोक देना चाहिये।

पहले दिन किसी भी हालतमें तीन पावसे अधिक जल नहीं ग्रहण करना चाहिये। इसके बाद क्रमशः जलकी मात्रा बढ़ाते-बढ़ाते सवा सेरसे हद डेढ़ सेर तक पानी पहुँचाना चाहिये ( Yogi Ramoharaka--Rational Water-cure, P. 69 )। इससे अधिक पानी हर्गिज नहीं चढ़ाना चाहिये। क्योंकि ऐसा होनेसे अँतड़ियोंको नुकसान पहुँच सकता है। डूस खरीदते समय कभी भी छोटा नहीं खरीदना चाहिये, क्योंकि उसमें बार-बार जल डालनेकी आवश्यकता पड़ती है तथा ऐसा करते वक्त बाहरसे हवाके घुस जानेका खतरा रहता है। इसी कारण तीन-चार पाइन्ट लायक डूस खरीदना चाहिये ।

डूस लेनेके बाद ५ से १० मिनट तक पानीको पेटमें रखना बहुत अच्छा है। इसके बाद पाखानेके लिये बैठते ही सारा रुका हुआ मल हड़हड़ाता हुआ बाहर निकल जाता है। किन्तु पेटपर हाथ रखनेसे यदि पेट गरम मालूम पड़े, तब पाखाना रोकना उचित नहीं, तुरंत पाखाना हो लेना चाहिये, नहीं तो पेटमें पानी कुछ सूख जाता है और काफी मल नहीं निकल पाता। पाखाना होते समय पेड़ूको दाहिनी ओरसे बाईं ओरको 'अर्ध चन्द्राकार रूपमें बड़ी आँतके ऊपर मलते रहना चाहिये। ऐसा करनेसे बड़ी आँतका सारा विकार पानीके साथ बाहर निकल जाता है।

बड़ी आँतमें मलके अधिक दिनों तक जमा रहनेसे वह सड़ने लगता है और खूनके दौरानको हर घडी दूषित करता रहता है। ऐसी अवस्थामें इस प्रकारका डूस शरीरमें इकट्ठे विषके बोझको क्षण भरमें धो बहाता है।

बड़ी आँतका भीतरी हिस्सा समतल नहीं है। इसकी कई पर्तों में

बहुधा साल-भरसे ज्यादे समय तक मल सूखकर जमा होता जाता है और इस एकत्रित मलमें कई तरहके जीवाणु और कृमि मय अपने अण्डोंके रहने लगते हैं। डूसके पानीके साथ ये बाहर निकल आते हैं।

जब कभी बुखार आनेकी सभावना हो, उस समय एक डूस ले लेनेसे फी-सैकड़े ५० ज्वरोंके हमले व्यर्थ हो जाते हैं। किसी भी बीमारीमें पहले एक बार डूस लेनेके बाद इलाज शुरू किया जा सकता है। इससे किसी भी तरहकी हानि नहीं होती, बल्कि शरीरकी मुख्य मुख्य आंतोसे कूड़ा और विकारको निकाल देनेसे रोगमे फायदा ही पहुँचता है।

पुरानी कब्जियतके रोगोंमें बीच-बीचमे ठडे पानीका डूस लेनेसे बहुत फायदा होता है, क्योंकि ठडा पानी बड़ी आंत और उसके भीतरकी श्लेष्मिक झिल्लीको मजबूत बनाता है और वे लीवरको उत्तेजितकर पित्तके वेगको बढ़ाता है।

डूसके लिये हर समय ठण्डे पानीका व्यवहार उचित होनेपर भी किसी-किसी समय गरम पानीका इस्तेमाल भी जरूरी होता है। बुखारकी पहली हालतमें अगर जाड़ा और कँपकँपी हो, तो गरम पानीका ही डूस देना ठीक है। ऐसी अवस्थामें ठडे पानीका डूस भूलकर भी नहीं देना चाहिये। किन्तु जाड़ा और कंपनके बाद जब शरीरमें ज्वालाका प्रकोप होता है—शरीर का ताप बढ जाता है, तब ठडे पानीका ही डूस लेना चाहिये। ज्वरकी ज्वाला को मिटानेका यह एक सुगम तरीका है।

पेड़ूमें जलन पैदा करनेवाले जिस किसी भी रोगमे गरम पानीका ही डूस देना सर्वथा उचित है।

हैजा और मियादी बुखार ( टायफायड ) में जब रक्तके विषाक्त हो जानेके कारण रोगीके सज्ञाहीन (collapse) होनेका भय हो, तो गरम पानीके डूसके समान और कोई भी उस समय उपकारी नहीं। इसके सिवा जब भी

चमड़ेका रंग फीका पड़ने लगे तथा नाड़ी दुर्बल हो जाये, तब काफी गरम जल (११०° से १२०° डिग्री) का डूस देना चाहिये। गरम डूसके बाद थोड़ी देरके लिये ठंडी मालिश ( cold friction ) का प्रयोग करनेसे मृत्युके मुखसे भी रोगीको बचाया जा सकता है।

स्त्रियोंकि रजोधर्म बन्द होनेपर गरम पानीका डूस विशेष लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें पानीको जरा अधिक देर तक पेटमें रखना चाहिये। दर्दके साथ रक्तस्राव तथा डिम्बकोषके रोगमें इससे अत्यन्त लाभ होता है।

प्रेसट्रेट ग्लैण्डके प्रदाहमें गरम पानीका डूस बड़ा ही लाभकारी है। गुर्दे ( kidneys ) जब मूत्र-निर्माण-कार्यमें असमर्थ हो जाते हैं, तब एकसे तीन घण्टेके भीतर बार-बार गरम जलका (११०°—१२०°) डूस देकर बहुत निराश रोगियोंकी जीवन-रक्षा की जा चुकी है ( Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture, P 1459 )।

बहुत छोटे बच्चेको कभी शीतल जलका डूस नहीं देना चाहिये। उन्हें सदा उष्ण ( खूब गरम नहीं ) जलका डूस देना उचित है। बच्चोंको रेचक औषधियोंकी अपेक्षा यह बहुत ही अधिक गुणकारी है (F. M. Rossiter, M D—the Practical Guide to Health, P 22 )।

दोपहर या रात्रिके भोजनके तीन घंटेके भीतर कभी भी डूस नहीं लेना चाहिये।

स्वस्थ रहनेकी हालतमें मल त्यागके लिये कभी भी डूसपर निर्भर नहीं रहना चाहिये। किन्तु कभी आवश्यकता मालूम होनेपर डूस लेकर हिप-बाथ आदिसे अँतड़ियोंको फिर स्वाभाविक अवस्थामें ले लेना उचित है। साथ ही पुराने रोगोंमें जब शरीर विषका कुण्ड बन जाता है, तब पेड़ूका मर्दन, हल्का वाष्प-स्नान, धूप-स्नान और शीतल घर्षण आदिके साथ-साथ थोड़ी देरके लिये प्रतिदिन डूसका व्यवहार करना आवश्यक है। यदि प्रबल तरुण रोग

(acute disease) हो, तो प्रतिदिन डूस लेना उचित है। क्योंकि शरीरके अदर रोग-निराकरणकी जो प्रकृतिप्रदत व्यवस्था है, उसे उत्तेजित करके बड़ी अँतड़ीको विष-रहित कर देना स्वास्थ्यके लिये परमोपयोगी है ( J H. Kellog, M. D —NeW Dietetics P. 991 )।

[ ४ ]

## दस्तावर दवाई

कई लोग पेट साफ करनेके लिये दस्तावर दवाइयोंका इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इनकी तरह नुकसान पहुँचानेवाली और कोई चीज नहीं है। हरएक दस्तावर दवा पेटके लिये जहर है। यह जहर जिस किसी भी समय हमारे पेटमे जा पहुँचता है, उसी समय इसे शरीरसे दूर करनेके लिये आमाशयको बहुत सा रस निकालना जरूरी हो जाता है। खाये हुए भोजनको पचाने के लिये शरीरके जो दूसरे यन्त्र रस निकालते हैं, इससे उनमें से हरएक चञ्चल और उत्तेजित हो उठता है। उस समय इस जहरीली दवाको निकाल बाहर करनेके लिये इन सभी यन्त्रोंसे बहुत-सा द्रावक रस निकलता है, जिस के जरिये इकट्ठा हुआसारा मल बाहर निकल आता है।

किन्तु पचानेवाला यह रस जो शरीरकी जान है, फजूल बहुत मात्रा मे बर्बाद हो जाता है। उस समय ये सभी यन्त्र, जिनके रसके करण मल बाहर निकलता है, कमजोर हो जाते हैं, जिससे मल और भी कड़ा हो जाता है। ऐसी अवस्थामे औरभी तेज जुलाब खानेकी आवश्यकता पडती है। इससे शरीरके यन्त्र धीरे-धीरे और भी कमजोर होते जाते हैं। अन्त में ऐसी हालत हो जाती है कि कोई भी बाजारू जुलाब पेट साफ करनेमे सफल नहीं होता।

# चौथा अध्याय

## ताप-स्नान और आरोग्य

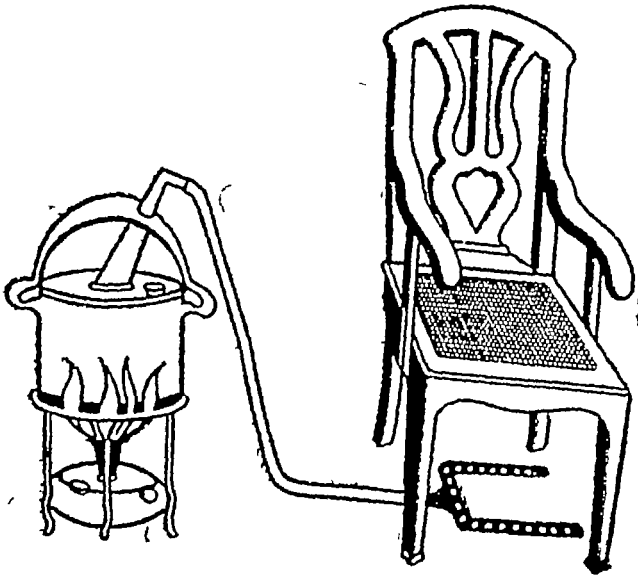
### [ १ ]

हम लोगोंका शरीर जब तरह-तरहके विष, कूड़े-कचरे (waste) और विकृत पदार्थों ( morbid matter ) से बोझिल हो जाता है, तब प्रकृति इन्हें नष्ट करनेके लिये शरीरमें उत्ताप पैदा करती है। यह उत्ताप शरीरके दूषित पदार्थको गलाकर भस्म कर देता है तथा गैस आदिके रूपमें बदलकर शरीरके भिन्न-भिन्न रास्तोंसे बाहर निकाल देता है। तब फिरसे स्वास्थ्य लाभ होता है। हम लोग भी प्रकृतिकी नकलकर शरीरके विकारको उत्तापके सहारे गलाकर या गैसके रूपमें बदलकर शरीरसे निकाल सकते हैं। इसी कारण introduction of artificial fever is now regarded as a therapeutic measure of considerable value—कृत्रिम उपायसे शरीरमें ज्वर उत्पन्न करके रोग निवारण करना इन दिनों मूल्यवान चिकित्सा समझी जाती है ( British Encyclopedia of Medical Practic, Vol 6, P. 577 )। इस तरह अनेकानेक उपायसे विकार रहित किया जा सकता है और वाष्प-स्नान ( भाप लेना ) ( steam bath ) सर्वोपरि सुपरिचित प्रणाली है।

#### वाष्प-स्नान ( Steam bath )

बेतकी कुर्सीपर आसानीसे वाष्प-स्नान किया जा सकता है। कुर्सीकी बनावटके छेद काफी बड़े-बड़े होने चाहिये।

रोगीको कुर्सीपर बैठाकर एक कम्बलसे आगे और एक दूसरे कम्बलसे पीछे ढककर इस प्रकार जमीन तक और ऊपर गर्दन तक ढक दो कि कम्बल जमीनपर चारो ओर लोटता रहे। इसके बाद उसमें भाप छोड़ देनी चाहिये।

भाप तैयार करनेके लिये थोड़े खर्चमें टीनका एक वाष्प उत्पादक यन्त्र ( steam generator ) बनवाया जा सकता है। टीनके किसी डिब्बे व पात्रमें ऊपर एक नली लगा देने ही से वाष्प उत्पादक पात्र बन जाता है। इसी प्रकार पीतलका यंत्र बन सकता है। आवश्यकतानुसार आधा या पूरा पानीसे भरकर स्टोव पर उसे बैठा देना चाहिये। स्टोव न रहनेपर चूल्हेका उपयोग किया जा सकता है। थोड़ी देरमें पानीके गर्म होनेसे भाप निकलने लगती है। तब रबड़ या टीनकी नलीके सहारे भापको कुर्सीके नीचे पहुंचा

वाष्प स्नान ( Steam bath )

देना चाहिये। अच्छा हो यदि समकोणमें मिले हुये तीन टीन या पीतलके नल के साथ वह रबड़का पाइप लगा दिया जाये। टीनके इस नलको कुर्सीके नीचे

बीचो-बीच रखना चाहिये। इसमें ऊपर काफी मात्रामें छिद्र होने चाहिये तथा और सब ओरसे बन्द रहना चाहिये। अधिक छिद्र होनेके कारण भाप एक स्थानसे न निकल कर विभिन्न छिद्रों द्वारा घटकर रोगीको आरामके साथ सारे शरीरमें लगेगा।

देहातमें यदि कुर्सी न मिले तो बांस आदिसे एक काम चलाऊ कुर्सी बना कर बत या रस्सीसे बुन लेना चाहिये। कम्बल न रहे तो लेवा या किसी भी मोटे वस्त्रसे कम्बलका काम लिया जा सकता है। रोगीके सारे शरीरमें समान रूपसे भाप पहुँचाना मात्र उद्देश्य है और वह जिस प्रकार हो उसकी अवस्था परिस्थितिके अनुकूल हो जाना चाहिये।

यदि वाष्पयन्त्र बनानेमें भी असुविधा हो तो एक कोरी हाड़ीमें पानी गरमकर खूब भाप निकलने लगे तो उसे कुर्सीके नीचे लाया जाये और उसी-से भाप लिया जाये। हाड़ीको पहले ढकने से ढके रहना चाहिये। फिर ढकने को धीरे धीरे इस प्रकार सरकाना चाहिये कि ज्यादा भाप एक साथ ही निकलकर रोगीके शरीरको ही न जला दे। इसके ठंडे होते होते दूसरी हाड़ीका जल बारी बारीसे रखकर वाष्प स्नान पूरा किया जा सकता है।

पर जहातक हो सके वाष्प उत्पादक पात्र, नल और स्टोवकी सहायतासे स्टीम बाथ लेना चाहिये। क्योंकि स्टोव रहनेसे इच्छानुसार भाप कम बेसी किया जा सकता है तथा जबतक आवश्यक हो देरतक भाप लिया जा सकता है।

## (२)

## ताप स्नानमें सावधानी

किसी भी प्रकारके पसीना पैदा करनेवाले ( sweating bath ) स्नानको पूरे समय तक करते समय कई प्रकारकी सावधानियोंकी जरूरत पड़ती है। अन्यथा भलाईके बदले बुराई होनेकी सम्भावना रहती है।

बाथ लेनेके पहले समूचे सिरको गर्दन समेत अच्छी तरह ठडे पानीसे धो लेना चाहिये। स्त्रिया यदि अपने सिरके बाल भिगोना न चाहे, तो मुंह और गर्दनको ही अच्छी तरह धो लें। इसके बाद एक ग्लास पानी पीकर कुर्सीपर बैठना होता है। बाथ लेते वक्त भी एक दो ग्लास जल पिलाया जा सकता है। ऐसा करनेसे पसीना अधिक निकलता है। कम्बलसे कुर्सी समेत गर्दन तक सारे शरीरको अच्छी तरह ढक लेनेके बाद शरीरके सारे कपड़ेको हटा लेना चाहिये। सिर हर हालतमें कम्बलके बाहर रहना चाहिये।

रोगीको कुर्सीपर बैठानेके साथ ही एक गमछा या तौलियेको ठडे पानी से डुबो करके तर अवस्थामें ही सिरपर अच्छी तरहसे लपेट लेना चाहिये। इस तौलियेको सदा ही भिगो-भिगोकर ठडा रखना चाहिये। इसलिये बाथ लेते समय थोड़ी थोड़ी देरके बाद इसे सिरसे उतार ठडे पानीमें डुबो डुबोकर ठडा करके फिर सिरपर लपेटते आना चाहिये। किन्तु सिर यदि गर्म न हो तो जल्दी-जल्दी तौलियेको बदलना आवश्यक नहीं। क्योंकि हो सकता है वैसी हालतमें पसीना निकलना बन्द हो जाये। जाड़ेके दिनोंमे तो तौलियेके बदलनेकी कम ही आवश्यकता पड़ा करती है।

सिरपर तोलियेको रखनेके साथ ही एक दूसरी तौलिया ठडे जलमें भिगो कर रोगीके हृदयके ऊपर रखना चाहिये। रोगी अपने हाथसे इसे पूरे समय तक हृदय पर लगाये रहे।

वाष्प स्नान करते समय भापके तापको धीरे-धीरे बढाना चाहिये। पर इसका सदा ध्यान रहे कि भाप कभी भी असह्य न होने पावे। जब रोगीको अच्छी तरह पसीना आने लगे तो ६ मिनटसे लेकर १५ मिनटके भीतर भाप बन्द कर लेना चाहिये। साधारणतया गर्मीके दिनोंमें ८ मिनटसे लेकर १२ मिनट तक भाप लेना काफी है। परन्तु काफी देरतक कभी भी भाप नहीं

लेना चाहिये। ज्यादा देरतक वाष्प स्नान नुकसानदेह है। जल चिकित्सा की मात्रा कम हो तो हो, पर अधिक नहीं होनी चाहिये।

यथेष्ट समय तक भाप लेनेका प्रधान लक्षण यह है कि, मोतीके दानेके समान अनेकों पसीनेके कणोंसे नाक भर जाती है या ये कण मिलकर पानीकी धाराकी तरह टपकने लगते हैं। किन्तु इस चिह्नके पहले भी बेचैनी मालूम होते ही वाष्प स्नान तुरत बन्द कर देना चाहिये।

भाप बन्द होनेके बाद ही हृदयके ऊपरके गमछेको हटा लेना चाहिये। किन्तु सिरके गमछेको अबतक इच्छा करे रखे रहना चाहिये। इसके बाद रोगीको ५ मिनटसे १० मिनटतक उसी तरह कम्बलसे लिपटे कुर्सीपर बैठे रहना चाहिये तथा एक सूखे कपड़ेसे अच्छी तरह बार-बार पसीनेको पोछ लेना चाहिये। इसके बाद रोगीको इसी अवस्थामें कम्बलके भीतर एक भींगी तौलिया देनी चाहिये। उस भींगी तौलियेसे रोगीको चाहिये कि सारे शरीरको अच्छी तरह पोंछ-पोंछ कर शरीरके तापको धीरे-धीरे कम करे। इसलिये बार-बार भिगो भिगोकर तौलियाको रोगीको देते रहना चाहिये। पहले तो तौलियामें जलकी मात्रा कम रहेगी। फिर क्रमश पानी अधिक रह सकता है। पहली बार शरीर पोंछते समय जरा गरम पानीसे भिंगे गमछेसे देह पोंछना चाहिये। फिर क्रमश ठंडे जलका व्यवहार करना अच्छा होता है। इस अवस्थामें ठंडे जलके तौलियेसे शरीर पोछनेमें चिन्ता नहीं करनी चाहिये। शरीर जब गर्म रहता है तब ठंडा पानी कुछ अनिष्ट नहीं करता। बल्कि वाष्प स्नान करनेके बाद तौलियेसे शरीर पोंछने ( sponge bath ) से भाप लेनेकी सारी बुराई नष्ट हो जाती है, स्नायु केन्द्रोंको उत्तेजना प्राप्त होती है तथा रोगीके सारे शरीरमें एक प्रकारका उद्दीपन आता है। इससे भी अच्छा तरीका यह है कि, पसीना पोंछ लेनेके बाद ही रोगीको गले तक कम्बल से ढके हुए ही बिछौनेपर लिटा उसे ढके हुए ही ठंडा रगड़ ( cold

friction ) प्रयोग किया जाये। स्पंज बाथ या ठंडा रगड़के बाद भी एक घंटा विश्राम करके रोगी यदि चाहे तो स्नान कर सकता है।

इसके एक घंटे बादसे लेकर तीन घंटे तक प्रति घंटे एक एक ग्लास पानी एक नीबूके रसके साथ पीना चाहिये। इसके एक घंटे बाद यानी स्टीम बाथके चार घंटे बाद फल, स्यालाद और दूध आदि हलका भोजन खाया जा सकता है। किन्तु पूरे समय तक वाष्प स्नानके बाद किसी भी अवस्थामें उस वक्त भात या रोटी जैसा भोजन नहीं खाना चाहिये एवं काफी देर तक वाष्प स्नान करना हो तो पांच या छः घंटे पहले भी भात, रोटी नहीं खाना चाहिये।

स्टीम बाथ लेनेके बाद भी तीन चार दिन तक नीबूके रसके साथ छः से सात ग्लास तक पानी रोजाना पीना चाहिये। इसके अलावे कई दिनों तक काफी मात्रामें फल, हरी साग-सब्जी, सवेरे बेलका शर्बत या पकाये बेल और एक समय भात तथा एक समय रोटी खाना जरूरी है। ऐसा करनेसे शरीरके अन्दरका विजातीय पदार्थ जो वाष्प स्नानसे छिन्न भिन्न हुआ रहता है, वह मल, मूत्रके साथ आसानीसे बाहर निकल जाता है।

स्टीम बाथ लेनेके पहले तलपेट—( पेड़ू ) की सफाई कर लेना जरूरी है। इसलिये स्टीम बाथ लेनेके पहले रोगीको डूस ले लेना चाहिये। पहले डूसका ले लेना अत्यन्त आवश्यक है। इस नियमकी कभी भी अवहेलना नहीं करनी चाहिये।

[ ३ ]

## वाष्प स्नानसे लाभ

वाष्प स्नानको सर्व व्याधि नाशक व्यवस्था ( panacea ) कहना अत्युक्ति नहीं होगा। क्योंकि कोष्ट शुद्धिके बाद ( वाष्प-स्नान ) लेनेसे आदमीके शरीरके अधिकांश रोग छू-मन्तर हो जाते हैं और कम-बेसे तो सभी बीमारियोंमें इससे फायदा होता है।

तो भी कई एक बीमारियोंमें तो इससे खास फायदा होता है। सभी तरहके अजीर्ण रोगोंमें यह नवजीवन ला देता है। वाष्प स्नानके बाद शरीरमें विशेष प्रकारकी जलाभाव आ जाती है। इससे अतड़ियोंमें भोजन किये हुए पदार्थसे रस खींचनेकी ताकत बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। इसीलिये वाष्प स्नान पुष्टि लाभका प्रधान उपाय है।

सभी प्रकारके वात रोगोंको चगा करनेके लिये पसीना लानेवाले स्नानके समान और कुछ भी नहीं है। पेशीवात (muscular rheumatism), गठिया (gout), कटिवात (lumbago), गर्दनका वात (torticollis) और गाठोंकी सूजन (arthritis) आदि रोगोंमें महीने में दो बार स्टीम बाथ लेनेसे धीरे-धीरे अत्यन्त कष्टदायक पुरानी व्याधियोंका भी नाश हो जाता है। किन्तु वातरोगमें स्टीमबाथके बाद हमें एक-दो मिनटके भीतर ही समशीतोष्ण जलसे सारे शरीरको पोंछ लेना उचित है।

मूत्र-ग्रन्थिकी सूजन (nephritis) रोगमें जब मूत्र यन्त्र (kidneys) अपना काम नहीं कर पाती, उस अवस्थामें मूत्र यन्त्रका काम त्याग कर चमड़ेकी राह ले लेना ही इस रोगकी प्रधान चिकित्सा है। इसी कारण इन प्रकारके रोगियोंको बचानेका एक मात्र तरीका स्टीम बाथ ही है। मूत्र ग्रन्थि प्रदाहमें भी बहुत थोड़े समयके लिये समशीतोष्ण जलसे नियमानुसार पोंछ लेना आवश्यक है।

सभी प्रकारकी मुटाई (obesity) का सर्व श्रेष्ठ चिकित्सास्टीम बाथ है। शरीरके अत्यन्त दोषपूर्ण अवस्थाके कारण आदमी क्षीण होता है और ठीक उसी अवस्था विशेषके कारण बहुधा वह अत्यन्त मोटा हो जाता है। और जब यह दोष मूलक अवस्था शरीरसे विदा हो जाती है, तब दुबला-पतला आदमी जिस प्रकार मोटा होता है ठीक उसी प्रकार स्थूलकाय आदमी भी पतला होकर दोहरे शरीरका गठीला बन जाता है। हमारे

चिकित्सालयमें कभी-कभी भयानक मोटे आदमी आते हैं और प्रति सप्ताह उनके वजनमें दोसे चार पौंडकी कमी करा देता हूँ। उन लोगोंको स्टीम-बाथके बाद साधारणतया सारे शरीरकी मालिश, डूस, पेटपर गरम ठंडा और शीतल घर्षणका प्रयोग किया जाता है तथा उन्हें काफी मात्रामें पानी पीने और फल मूल पथ्य खानेकी व्यवस्था की जाती है। किन्तु अत्यन्त मोटे व्यक्तिको काफी देरतक स्टीम बाथ देना हो तो हर दस मिनटपर शीतल जलसे भींगी तौलियेसे रोगीके सारे शरीरको पोंछते जाना चाहिये। किन्तु इस बातका ध्यान रखना भी लाजिम है कि मोटे आदमीका वजन किसी भी हालतमें खूब तेजीसे कम न किया जाय।

खाज, खुजली आदि पुराने चर्मरोगोंके आराम करनेका यह कभी व्यर्थ न जानेवाला तरीका है। चर्मरोग कितना पुराना क्यों न हो, और चाहे कितने भयकर रूपमें फूट पड़ा क्यों न हो, दो एकबार स्टीम बाथ लेने मात्र से ही आश्चर्यजनक रीतिसे अच्छा हो जाता है। एक बार नरेन्द्रनाथ चटर्जी यशोहर जिलेके सोनपुर नामक ग्रामका एक युवक चर्म रोगकी चिकित्सा करानेके लिये मेरे पास आया। जब उसने शरीर दिखानेके लिये अपना वस्त्र उतारा तो मैं उसे देखकर सिंहर उठा। पावसे लेकर गलेतक उसके शरीरमें एक इंच भी ऐसा स्नान नहीं था, जहा दाद, दिनाई या खुजली न हो। कहीं-कहीं हाथ-हाथ भर क्षेत्रमें उसकी दाद फैली थी। कहीं कहीं दादने घावका भीषण रूप धारण कर लिया था और पुराने खुजलीका भी शरीरमें अभाव नहीं था। उसने मुझसे कहा कि लड़कपनसे हमने कमसे कम आधे मन मलहमका व्यवहार किया होगा और अनेकों सूइयाँ ली होंगी। किन्तु उससे कोई भी लाभ नहीं हुआ। मैंने उसे पूरे समय तकके लिये स्टीम बाथ लेनेकी और स्नानसे पहले रोज आधे घंटेसे लेकर एक घंटे तक ताजा कादो मिट्टी शरीरमें लगा कर धूप-स्नान ( sun-bath ) लेनेकी

व्यवस्था की और एक महीने बाद लगातार कई एक स्टीम बाथ लेनेको कह दिया। पेट साफ रखनेके लिये उसे बेल और पपीता खानेको कहा गया और काफी मात्रामें पानी पीनेकी सलाह दी गयी। तीन महीने बाद वह फिर मुझसे मिलने आया। इस बार उसका चेहरा देखकर मैं चकित हो गया। शरीरमें कहीं भी फुंसीका चिह्न मात्र भी नहीं रह गया था। अधिकांश शरीर साधारण शरीरकी तरह साफ हो गया था और बड़े बड़े दादके चकत्तेके स्थान पर कहीं-कहीं जरा जरासा चिह्न भर रह गया था। पहलेकी असह्य खुजलाहट बिलकुल मिट गयी थी।

अन्यान्य रोगोंके उपचारके लिये भी जब कभी मैंने रोगीको स्टीम बाथ दिया है, तो देखा है कि उसकी बहुत पुरानी खाज, खुजली आदि दूसरे ही दिन सूख गयी है। उसका कारण यह है कि चर्म रोगके कीटाणु चमड़ेके जिस विजातीय पदार्थमें अपना अड्डा जमाते हैं, वह स्टीम बाथसे बाहर निकल जाता है। फलस्वरूप चर्मरोग अपने आप आराम हो जाता है।

हैजेके समय मृदु स्टीम बाथका प्रयोग रोगीको बहुत ही लाभ पहुँचाता है। स्टीम बाथके प्रयोगसे रोगकी गति आँतोंसे चमड़ेकी तरफ फिरा देनेसे और रोगीको पसीना ला देनेसे फौरन रोगी चगा हो जाता है। मूत्र-रोग विकार (uraemia) से रोगीको बचानेका स्टीम बाथ ही प्रधान उपचार है। इस अवस्थामें १५ मिनटसे लेकर ३० मिनट तक मृदु स्टीम बाथ देना चाहिये। और जितनी बार आवश्यक हो इसका प्रयोग किया जा सकता है (Encyclopedia Medica, Vol VI, P 259)। हृदय कमजोर हो तो स्टीम बाथ लेते समय हृदयपर एक भींगा गमछा रख लेना जरूरी होता है।

मूत्र यन्त्रकी पथरी, या मूत्रयन्त्रके दर्द (renal colic) इससे बहुत ही फायदा होता है। मौलवी बाजारके वकील मि० यतीन्द्र मोहन

पाल बहुत दिनोंसे मूत्र पथरी रोगके शिकार थे। उनके मूत्र यन्त्रके भीतर तीन चौथाई परिधिमें एक पथरी जम गयी थी। उन्होंने बहुत पैसा खर्च कर सभी प्रकारकी प्रचलित चिकित्सा करवाई, किन्तु किसी भी उपचारसे उन्हे कुछ भी लाभ नहीं हुआ। प्राय· पेशावके साथ खून गिरता और प्रायः हमेशा ही वे दर्द से कष्ट पाते थे। वे जब कलकत्ते आये तो मैंने उन्हें केवल एक मात्र स्टीम बाथ दिया और घर जाकर क्या-क्या करना होगा इसे सविस्तार लिख दिया। मि० पाल बड़ी ही निष्ठाके साथ इन बतलाये हुए विभिन्न बाथ ( स्नान ) आदिका नियमित पालन शुरू किया। आश्चर्यका विषय यह था कि स्टीम बाथ लेनेके कारणसे ही फिर उनको दर्द नहीं हुआ और पेशावके साथ फिर कभी खून नही आया। इसके सात वर्ष बाद भी वे चगे थे ऐसा सवाद मुझे मिला था।

गर्मी सुजाकमे भी यह विशेष लाभदायक है। इन रोगोंमे काफी दिनों-तक बीच-बीचमे इसका प्रयोग होते रहना चाहिये।

अम्ल रोगमे डूस, हिपबाथ और भींगी कमरपट्टी आदिसे पेटको साफ रखनेकी व्यवस्था करके स्टीमबाथका प्रयोग करनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है। रसा रोडके मि० दास गुप्तकी स्त्रीको अम्ल रोगके कारण दिनमे ३०।४० बार कै होती थी। वह जो कुछ खाती उससे दस गुना कै करती। कुछ भी खानेसे ही वह अम्ल हो जाता और फल-स्वरूप गला जलता रहता। मि० दास गुप्तने सभी प्रकारकी चिकित्सा करा चुकनेके बाद मुझे बुलवाया। जब मैं गया तो दो आमियोंने सहारा देकर रोगिणीको मुझे दिखलाया। कितनी असह्य पीड़ा थी, उसे भाषा द्वारा प्रगट नहीं किया जा सकता। हाथ, पाँव एव सारा शरीर जल रहा था। हमेशा एक प्रकारकी भीषण बेचैनी और मुहसे अत्यन्त कातर ध्वनि निकल रही थी। घरमें सभीको पूरा विश्वास हो गया था कि अब वे नहीं बचेंगी। मि० दास गुप्तकी एक लड़की

उस समय मैट्रिकमें पढ़ती थी। मैंने रोगिणीको देखकर जब कहा—'महीने भरमें मैं इन्हें चङ्गा कर दूंगा"। तब वह लड़की आश्चर्य और आनन्दसे चिल्ला उठी, "मेरी मा बच जाये गी?" इसके कई दिन बाद रोगिणीको एक स्टीमबाथ दिया गया। इस एक बारके ही स्टीबाथके प्रयोगसे ही ५० बारसे कम होकर दो बार के हुई और शरीर का दर्द एवं जलन काफूर हो गयी। वे पानी बिलकुल नहीं पी पाती थीं। स्टीमबाथके बाद वे दिनमें ५।६ गलास पानी पीने लगीं। इसके बाद उन्हें प्रति दिन हिपबाथ और सारी रातके लिये भींगी कमरपट्टी ( wet girdle ) आदि देनेकी व्यवस्था करवा दी। इसके कुछ ही महीने बाद वे बिलकुल आरोग्य हो गयीं।

सभी प्रकारके शूलका दर्द स्टीमबाथसे भला होता है। क्योंकि अधिकाश अवस्थाओंमें रोगीको पसीना ला देनेसे ही दर्द कम हो जाता है।

दमेके रोगी, रोगकी यन्त्रणाके कारण बहुत ही कष्ट पाते हैं। स्टीमबाथ से उनकी बेचैनी बहुत ही जल्दी कम हो जाती है।

पित्त पथरी ( gallstone ) में आपरेशन करानेके सिवा प्राय: और कोई दूसरा चारा नहीं, किन्तु स्टीमबाथसे यह रोग निश्चित रूपसे अच्छा किया जा सकता है। पावना जिलेके श्रीयुत सुरेशचन्द्र घोष कलकत्तेके किसी इन्स्योरेंस कपनीमें काम करते थे। उनकी स्त्री को कठिन पित्त पथरी की बीमारी थी। हर महीने या महीनेमें दो बार उन्हें दर्द उमड़ता और उस समय दर्दकी हालतमें उनके चीत्कारके कारण लोगोंका घरमें रहना दूभर हो जाता। सुरेश बाबूके एक भाई कलकत्ता कार्पोरेशनमें डाक्टर थे। फल-स्वरूप कलकत्तेके बड़े-बड़े डाक्टरोंके इलाजमें किसी प्रकारकी कोई कमी नहीं रही। सभी चिकित्सा खतम होनेके बाद डाक्टरोंने यह मत प्रकाशित किया कि, बिना आपरेशनके यह रोग अच्छा होनेको नहीं। किन्तु श्रीमती जी किसी भी हालतमें आपरेशन करानेपर राजी नहीं हुई। तब एकबार

एक अंतिम प्रयोगके लिये मुझे बुलाया गया। मैंने पहले ही उन्हें एक स्टीमबाथ दिया। रोगिणीका कोष्ठ बिलकुल ही साफ नहीं था। तीन तीन, चार-चार दिनपर उन्हें पाखाना होता। वह पानी भी खूब कम पीती थीं। मैंने रोज हिपबाथ और काफी पानी पीनेकी व्यवस्था करायी। साथ ही साथ पथ्यमें फल मूल खानेका प्रबन्ध कराया। मेरी चिकित्सा शुरू करनेके बाद केवल एकबार उन्हें दर्द उठा था। तुरत मैंने लीवरपर आधे घंटे तक गरम सेंक देकर फिर दस मिनटके लिये जल पट्टी देनेको कहा। उनका दर्द कभी भी तीन दिनसे कममें नहीं हटता था। किन्तु एकबार गरम सेंक देकर फिर दस मिनटके बाद शीतल पट्टी देनेसे रोगिणीको नींद आ गयी। इसके बाद उन्हें फिर कभी दर्द नहीं उठा। निश्चय ही उन्होंने इसके बाद भी कुछ दिनोंतक चिकित्सा चालू रखी।

जो किसी भी प्रकारकी कसरत नहीं करते, उन्हें तीन महीने या छ महीने पर एक एकबार स्टीमबाथ अवश्य लेलेनी चाहिये। ऐसा करनेसे परिश्रम न करनेके कारण संचित विकार शरीरसे निकल जाता है। जिन्हें बैठे-बैठे काम करना पड़ता है और अधिक भोजन कर लेते हों, उनलोगोंको तो हर दूसरे महीने स्टीमबाथ लेना चाहिये।

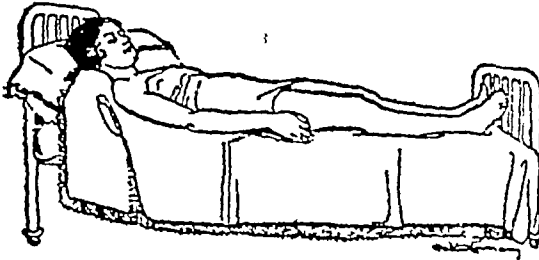
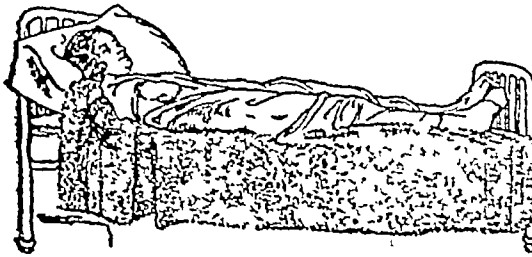
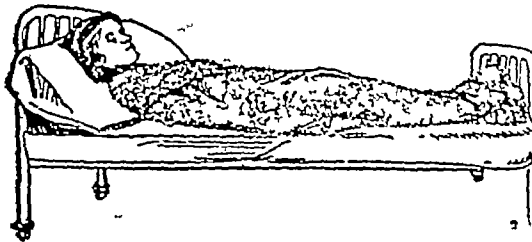
स्टीमबाथसे इस प्रकार हमारे बहुतसे रोग एवं ग्लानि दूर की जा सकती है। तौभी सभी अवस्थाओंमें अधिक समयके लिये स्टीमबाथका प्रयोग उचित नहीं होता। जो रोगी अत्यन्त कमजोर हों, जिनका हृदय अत्यन्त खराब एवं कमजोर हो, जिन्हें यक्ष्मा आदि क्षय रोग अथवा मस्तिष्कमें रक्तहीनताकी बीमारी हो, जिनके किसी अंगमें सूजन उत्पन्न हुई हो, जो बहुमूत्र रोगके कारण बहुत क्षीण हो गये हों उन्हें कभी भी अधिक समयके लिये स्टीमबाथ नहीं लेनी चाहिये। बच्चों एवं बूढ़ोंको भी बड़ी सावधानीसे स्टीम बाथका प्रयोग करना चाहिये। इनलोगोंकी अपेक्षा कृत कम और मृदुतापका स्टीमबाथ देना उचित है।

स्टीम बाथ लेनेसे पहले पहल प्राय वजन घटता ही है। इससे डरना नहीं चाहिये, क्योंकि शरीरमें मृतजीवनो कोष आदि जो विकार सचित रहता है, वह ष्टीम बाथके बाद विभिन्न राहसे बाहर निकल जाता है। बहुत बार तो २० मिनटके स्टीम बाथसे दो-तीन सेर वजन घट जाता है। किन्तु इसके कई एक दिनोंके बाद ही शरीरमें नये तन्तुओंका सृजन होता है। मासपेशिया गठित होती हैं, और बहुत बार शरीरका वजन पहलेसे पाच छ सेर बढ़ भी जाता है।

[ २ ]

# भीगी चादरकी लपेट

वाष्प-स्नानसे जो लाभ होता है, भींगी चादरको लपेट ( पैक ) से भी ठीक वही उपकार हो सकता है। इसी कारण भींगी चादर लपेटको वाष्प-स्नानका प्रतिरूप कहा जा सकता है। तीन-चार पूरे रोयेंदार कम्बलोंको खाटपर बिछा करके भींगी चादरकी लपेट लेनी होती है। घरमें यदि तीन-चार कम्बल न हों तो दो लिहाफोंसे काम चल सकता है। कम्बल बिछाकर उसके ऊपर ठंडे पानीसे भींगी और खूब अच्छी तरह खींच-खींचकर चादर फैला देनी चाहिये। रोगीके इस चादर पर लेटनेसे जहाँ तक उसकी पीठ रहे, उसके ठीक नीचे उसके बगलसे लेकर पेड़ूकी अन्तिम सीमा तक ढक जाने लायक एक और भींगे कपड़ेका टुकड़ा चादरपर बिछा लेना चाहिये। चादर पर सोनेसे पहले अच्छी तरह सिर, मुँह और गर्दन धो लेना चाहिये। इसके बाद आसानीसे जितना सहा जा सके एक ग्लास गरम पानी पीकर चादर पर लेटना चाहिये।

रोगीको चादरपर लिटाकर चादरपर फैलाये हुये भींगे कपड़ेके टुकड़ेसे रोगीके बगलसे पेड़ूकी अन्तिम सीमा तक अच्छी तरह लपेट देना चाहिये। इसके बाद रोगीके दोनों हाथोंको लम्बा कर, शरीरके पासमें करके पड़ी चादर द्वारा फिर रोगीके गले तक सारे शरीरको इस प्रकार ढक देना चाहिये कि

जिससे शरीरका प्रत्येक अङ्ग ठंडी चादरके सम्पर्कमें आ जाये। ऐसा करनेसे रोगीको कभी भी ठंडक नहीं लग सकती। इसी कारण चादरसे ढकते समय इसे दोनों पावोंके बीच और हाथोंके फाक मे अच्छी तरह दबा देना चाहिये। चादरसे ढकते समय रोगीके पहने हुये कपड़ों को बुद्धिमानीसे हटा लेना चाहिये रोगीको

गीली चादरकी लपेट (wet, sheet pack)

यदि स्नायविक कमजोरी हो अथवा वह बहुत कमजोर हो, तो उसके एक या दोनों हाथोंको चादरके बाहर किन्तु कम्बलके भीतर रखा जा सकता है। यदि रोगीका पाँव ठंडा हो, तो दोनो पैरोंको भी भींगी चादरके बाहर रखना ही उचित है। इससे उस लपेटमे कोई त्रुटि नहीं होती। चादरसे अच्छी तरह

आच्छादित करनेके बाद एक कम्बलसे रोगीको उस प्रकार ढक देना चाहिये जिससे कम्बल सभी ओरसे चादरके ऊपरसे शरीरके सम्पर्कमें आ जाये। इसके बाद दो और कम्बलों या लिहाफोंसे बारी-बारी रोगीके गले तक सारे शरीरको अच्छी तरह ढक देना चाहिये। रोगीको इस लपेट (पैक) में रखनेके बाद ही शीतल जलमें भींगी एक गमछीसे उसके सिरको ढक देना चाहिये। जब तक रोगी इस पैक या लपेटमें रहे, तब तक इस गमछेको गरम होने पर बदलते रहना चाहिये। यदि जाड़ेके दिनोंमें इस चिकित्साका प्रयोग किया जाये, अथवा रोगी को इस लपेटमें जाड़ा सा मालूम हो, या उसका शरीर आसानीसे गरम नहीं होता हो, तो, कम्बलके भीतर रोगीके शरीरके चारों ओर पैर तथा जघापर कई गरम पानीकी बोतलें या गरम जलकी थैलियां रखना जरूरी होता है।

इस लपेटका प्रयोग साधारणतया ४५ मिनट से एक घंटे तक करना चाहिये। जाड़ेके दिनोंमें एक घंटेसे कममें काम नहीं चल सकता। गीली चादरकी लपेटमें वाष्प-स्नानकी तरह धड़ल्लेके साथ पसीना नहीं निकलता है। वह प्राय दिखलाई नहीं (insensible perspiration) पड़ता। यदि अधिक पसीना लाना आवश्यक हो, तो हर दस मिनटके बाद रोगीको आधा ग्लास गरम पानी पिलाते जाना चाहिये। यदि भीतर भी चादर हल्की हो तथा बाहरके कम्बलोंकी सख्या बढ़ा दी जाय तो बड़ी आसानीसे काफी मात्रा-में पसीना निकलने लगता है।

पहले कम्बलके ऊपर यदि एक आयल क्लोथ या रबर क्लोथ देकर रोगीका शरीर ढक दिया जाये, तो जाड़ेके दिनोंमें भी रोगीके शरीरसे यथेष्ट मात्रामें पसीना निकलने लगता है।

लपेटकी समाप्तिपर रोगीके शरीरपरसे कम्बल आदि धीरे-धीरे हटाना चाहिये। फिर कमजोर रोगीको मामूली गरम पानीमें, सबल रोगीको साधारण

( न गरम न ठंडा ) पानीमें डुबोकर तथा खूब निचोड़ी हुई तौलियेसे सारे शरीरको खूब अच्छी तरह रगड़-रगड़कर पोंछ लेना चाहिये । इसके बाद रोगी चाहे तो एक घंटे के बाद स्नान कर ले सकता है ।

## लपेटमें सावधानी

रोगीको भींगी चादरपर सुलानेके पहले ही इसे विशेषरूपमें जान लेना परम आवश्यक है कि उसका शरीर गरम है या नहीं । यदि रोगीके शरीरमें जाड़ा या कंप हो, अथवा रोगी बच्चा या अत्यन्त बुड्ढा या बहुत कमजोर हो तो उसके शरीरको एक बार गरम करके ही इस लपेटका प्रयोग आरम्भ करना चाहिये । इसके लिये रोगीके मेरुदंड, एवं ऊपरकी सारी पीठपर दस-पन्द्रह मिनट तकके लिये गरम सेंक देकर या उसे एक कुर्सी पर छ सात मिनट के लिये वाष्प-स्नानका प्रयोग करके अथवा सिरपर भींगा गमछा लपेट कर धूपमें कुछ देर टहलकर शरीरके गरम होने पर फौरन रोगीको चादर पर ले जाकर लिटाना चाहिये । तात्पर्य यह कि चादर पर लिटने के पहले रोगीका शरीर इतना गरम रहना चाहिये कि चादरपर लेटनेसे आराम मालूम पड़े । किन्तु रोगीको यदि बुखार हो अथवा स्वस्थ अवस्थामें शरीर शीतल न रहता हो तब शरीरको गरम करनेकी आवश्यकता नहीं होती ।

रोगीके किसी अंगमें यदि सूजन हो, तो इस लपेटके व्यवहारमें कई प्रकारकी सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है । इस अवस्थामें लपेटके नीचे आक्रांत भागके ऊपर एक और पट्टी देनी पड़ती है । यह बही शरीरके ताप और आक्रांत अंशके क्षेत्रफलके अनुसार दो भागसे लेकर आठ भाग और छ से लेकर बारह वर्ग इंच तक हो सकती है । शरीरका ताप जितना ही अधिक हो यह पट्टी उतनी ही पूरी रखनी चाहिये । फुस-फुस, लिवर, प्लिहा, पाकस्थली, मूत्राशय, अंठत्र पुच्छ ( appendix ) अथवा स्त्रियोंके गर्भाशयके रोग

आदिमें आक्रात अगपर बड़े पैक ( तलपेट ) के नीचे एक और दूसरी पट्टी देना आवश्यक होता है।

## भींगी चादरकी लपेटसे लाभ

यद्यपि ठंडे पानीमें भींगोकर यह लपेट दी जाती है पर तौभी यह शीतल नहीं होती। भींगी चादर हो सकता है कि दो तीन मिनटतक ठंडी लगे। पर इसके बाद ही शरीरके तापसे यह गरम हो उठती है। साथ ही साथ सारा शरीर गरम हो जाता है। तब शरीरके भीतर स्थित विभिन्न दूषित पदार्थ जो जकड़ा रहता है, गर्मीसे पिघलकर लोम कूपोंकी राह बड़ी आसानीसे शरीरके भीतरसे विदाई लेता है Charles S Tyrrell, M D — The Royal Road p 69)। ठंडी चादरके सम्पर्कमे रक्त पहले भीतर चला जाता है। इसके बाद चादरके गरम होनेके साथ ही खूनका दौरान चमड़ेके ऊपरी भाग तक होने लगता है। इससे रोगीके शरीरके सभी लोम कूप खुल जाते हैं और इस खुले हुए सहस्रों द्वारसे शरीरका दूषित पदार्थ गलकर इससे बाहर निकल आता है। वाष्प स्नानमे भींगी चादरकी लपेटकी अपेक्षा अधिक पसीना होनेपर भी उसकी अपेक्षा यह बहुत ही अधिक विष (toxin) चमड़ेकी राह बाहर निकलता है।

वाष्प स्नानसे जो लाभ होता है, इस लपेटमे भी वही काम होता है। किन्तु एक बातमें यह वाष्प स्नानसे भी बढ़ कर है। शरीरको अत्यन्त गर्म न करके शीतल अवस्था द्वारा ही शरीरको दोष रहित करनेकी जो यह प्रणाली है—प्राकृतिक चिकित्सा जगतमें इसकी बराबरीका और कुछ भी नहीं है।

इस लपेटके द्वारा शरीरसे इतना विष निकल जाता है कि पैक खोलनेके बाद उसमेंसे एक प्रकार की तेज गन्ध निकने लग जाती है। जो लोग सुरती (तम्बाकू) खाते हैं, उन्हे यदि काफी देर तक इस लपेटमे रक्खा जाय

तो उनकी च दरसे वाकायदे तम्बाकूकी गध निकलेगी। जिनके शरीर में बहुत अधिक दूषित पदार्थ रहता है, उनके शरीर से निकले विकार के कारण चादर प्राय. पीली सी हो जाती है। इसी कारण खून को जल्दी से साफ करने की यह एक अचूक प्रणाली है ( Bernarr Macfadden —Vitality Supreme, P. 192) एव इसके द्वारा बहुतसे रोग आराम किये जा सकते हैं।

पीलिया ( jaundice ) रोग मे यह चमड़े का चुलकना और इसकी उत्तेजना जादू की तरह छूमन्तर करता है और शरीरके बहुत से विषको निकाल कर रोगी को शीघ्र चङ्गा कर देता है।

पुराना मलेरिया प्राय कुनैन से भी अच्छा नहीं होता किन्तु हर हफ्ते एक घण्टा के लिये इसका प्रयोग करने से एक दम निराश रोगी भी आरोग्य लाभ करता है।

चेचकमें इसका प्रयोग करनेसे निश्चय ही रोगीको मृत्युके मुख से वचाया जा सकता है। पहली अवस्थामें इसका प्रयोग करनेसे गोटिया वड़ी तेजीसे भागने लगती हैं। फलस्वरूप रोगीकी विपत्ति आसानीसे कट जाती है। छोटी माताकी निकसारी ( misles ) में भी यह समान रूपमे गुणकारी है।

सभी प्रकारकी स्नायविक वीमारियोंमें यह लपेट बहुत ही लाभदायक है। अनिद्रा रोगमे तो यह एक प्रधान चिकित्सा है। बहुत अवस्थाओंमे तो रोगी इस लपेटमें ही सो जाता है। टाइफाइड आदि रोगोंमें रोगी यदि प्रलाप करता हो तो शीघ्र इसको भीगी चादर की लपेटका प्रयोग करना चाहिये। इस पैकके इस्तेमालके थोड़ी ही देर वाद रोगी का प्रलाप बन्द हो जायगा और वह गहरी नींदमे सो जायगा। सभी प्रकारके उन्माद रोगोंमें भी यह विशेष लाभदायक है। स्नायविक कमजोरियों ( neurasthenia ) में इस पट्टीसे वहुत ही फायदा होता है। किन्तु स्नायविक रोगोंमें इस पट्टीके प्रयोग

करते समय इस बातका हमेशा ध्यान रखना चाहिये कि, कहीं पट्टीके भीतर अधिक मात्रामें ताप सचित न हो जाय और पट्टीके अन्दर नातिशीतोष्ण अर्थात् शरीरके तापकी अवस्था समान बनी रहे। इसी कारण शरीर के गरम हो उठने ही उपरसे एक या दो कम्बल आंशिक या पूर्ण रूपसे सरकाकर सावधानी से पकके भीतर नातिशीतोष्ण अवस्था बनाये रखनी चाहिये। किन्तु साथ ही साथ इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि रोगीका शरीर ठढा भी न हो जाय।

इससे कौन कौनसे रोग अच्छे होते हैं, इसकी तालिका देना व्यर्थ है। शरीरके भीतर विभिन्न जातीय दूषित पदार्थका इकट्ठा होना सभी प्रकार के रोगोंका मूल कारण है। इस लपेटसे शरीरका दूषित पदार्थ बाहर निकल जाता है। इसी कारण उचित रूप से इसका प्रयोग करने पर प्राय सभी रोग अच्छे हो जाते हैं।

इसके द्वारा मलेरिया, इनफ्लूएजा, टाइफाइड आदि सभी प्रकार के ज्वर, सर्दी, खासी, कूकर खासी ( whooping cough ), हफनी, ब्रोंकाइटिस, न्यूमोनिया, राजयक्ष्मा और फुसफुसकी सभी व्याधियां, दुष्ट-व्रण, पृष्ठव्रण, छोटी माता, निकसारी, चेचक, आमाशय, पेटकी बीमारिया, सुजाक, उपदश, हिस्टीरिया, अन्त्रपुच्छप्रदाह रोग ( appendicitis ), डिपथिरिया और प्लेग आदि सभी नया रोग ( acute disease ) आरोग्य होते हैं।

इससे पुरानी बीमारिया ( chronic disease ) भी समान रूपसे अच्छी होती हैं। क्योंकि सभी रोगोंका एक ही मूल कारण है। इसके द्वारा अजीर्ण dyspepsia ), अनिद्रा, स्नायविक दुर्बलता, यकृतका फोड़ा, मृगी ( epilepsy ),पाकस्थलीका घाव ( gastric ulcer ), सभी प्रकारके हृदय रोग, उन्माद रोग एव लकवा प्रभृति आराम होते हैं ( Henry

Lindlahi, M. D.—Practice of Natural Therapeutics P., 86—89)।

छोटे-मोटे रोग तो प्राय: दो एक लपेटके प्रयोगसे ही अच्छे हो जाते हैं। किंतु पुराने रोगोंमें इसका बार-बार प्रयोग आवश्यक होता है। पूरे समयतक प्रयोग करने पर साधारणतया महीने भर में चारसे आठ बार प्रयोग पर्याप्त होता है। किन्तु तीव्र रोगोंमें सप्ताहमें तीन बार तक इसका प्रयोग किया जा सकता है।

विभिन्न रोगोंकी चिकित्सामें यह अत्याज्य होते हुए भी कई रोगोंकी अवस्था विशेषमें लपेटका प्रयोग वर्जित है। चेचक आदि फूटनेवाले रोगोंमें गोटियोंके खूब अच्छी तरह निकल जाने पर इस लपेटका (pack) प्रयोग नहीं करना चाहिये। शरीरमें अत्यधिक फोड़ा, फुंसी और घाव होनेपर भी पैकका इस्तेमाल नहीं करना उचित है। हृदय रोगकी तेज हालतमें, अत्यधिक स्नायविक दुर्बलतामें, कृशताके साथ बहुमूत्र रोगमें और अत्यन्त कमजोर रोगियोंको कभी भी देरी तक भींगी चादरकी लपेट (sweating wet sheet pack) का प्रयोग नहीं करना चाहिये। इन सभी क्षेत्रोंमें फूटने वाले रोगोंको छोड़, अन्यान्य सभी अवस्थाओंमें रोगीको दिन-रात पूरे समयके लिये भींगी कमर-पट्टीका प्रयोग करनेसे भींगी चादरको लपेट के समान ही लाभ होता है। दिनमें और पहली रातको इस पट्टीको दो या तीन घण्टे पर बदलते रहना चाहिये।

( ५ )

## ताप स्नानसे क्यों लाभ होता है।

हिसाब लगाकर यह देखा गया है कि एक जवान मनुष्यके चमड़ेका परिमाण १९ वर्ग फीट होता है। इस फैले हुए स्थानके प्रत्येक वर्ग इञ्च

जगहमें २,८०० छिद्र हैं, एव एक सम्पूर्ण शरीरवाले व्यक्तिके सारे शरीरमें ७० लाख छिद्र होते हैं। इन छिद्रोंके साथ एक-एक छोटी नालीके आकारकी ग्रन्थिया लगी हुई होती हैं। मनुष्य शरीरकी इन ग्रन्थियोंको यदि एक बार एक एक कर फैलाया जाय तो उनका यह फैलाव १० मील तक हो सकता है। इन छिद्रों मे देह फेफड़ा की तरह अम्लजन-वायु ( oxygen ) को अन्दर खींचता है। इसलिये बहुतसे लोग चमड़ेको तीसरा फुसफुस भी कहते हैं। इन्हीं छिद्रोंकी राहसे आध सेरसे लेकर एक सेर तक दूषित पदार्थ प्रत्येक दिन शरीरसे बाहर निकलता है। बहुतसे समयोंमें यह गैसके रूपमें बाहर होता है। इसलिये हम उसे देख नहीं सकते हैं। किन्तु गर्मीके दिनोंमे अथवा कसरतके बाद या बाष्प स्नान लेनेसे यह पसीनेके रूपमें चमड़ेके बाहर निकल आता है। रासायनिक जाँच करके देखा गया है कि, यह पसीनेके साथ शरीरके विभिन्न पुराने पदार्थ और यूरिक एसिड और यूरिया ( uric acid and uria ) प्रभृति जहर शरीर से निकलता है। यह जहर इतना विषैला होता है कि इसका थोड़ा ही अंश किसी चूहेके बदनमें प्रवेश करा देने मात्रसे वह मर जाता है ( H Lindlahr, M. D—Nature Cure, P 222 )। यदि यह जहर शरीरसे बाहर न हो, तो आदमीकी मृत्यु भी हो सकती है। विभिन्न जानवरोंके चमड़ेके ऊपर वार्निश लगाकर उसकी परीक्षा की गई है।

जिन रास्तोंसे प्रकृति प्रतिदिन एक सेर दूषित पदार्थ बाहर निकालती है, अगर वे रास्ते बन्द हो जायँ तो मनुष्य बीमार न हो तो क्या हो? हमारी बहुतसी बीमारियाँ इन्हीं चमड़ेके छिद्रोंके बन्द हो जानेसे पैदा होती हैं। पुराने रोगोंमे रोम-कूप प्राय बन्द रहते हैं। उठने हुए रोगमें भी चमड़ेके छिद्र बन्द हो जाते हैं। जब हम स्टीम बाथ

इत्यादि की सहायतासे रोम कूपोंको खोल देते हैं तो शरीर और उसके भीतर के दूषित पदार्थ पसीनेके रूपमें बाहर निकल आते हैं और रोग अपने आप दूर हो जाता है।

किन्तु वाष्प-स्नानसे रोम-कूपके रास्तेसे जितना पुराना और इकठ्ठा विजातीय पदार्थ निकलता है, उससे बहुत ज्यादा अन्य रास्तेसे निकलता है। देहके रुग्णावस्थामें देहका कोष और तन्तु प्रभृतिमें जितना ही दूषित पदार्थ सचित रहता है वह वाष्प-स्नानसे तरल होजाता है (are rendered soluable) और खून में आकर मल-मूत्रसे बाहर निकल जाता है।

प्रतिदिन हमारे देहसे जो मल बाहर होता है, वह सभी हम लोगोंके भोजनका किया हुआ अश है, ऐसा सोचना भ्रम है। सचमुच अधिकाश मल ही अँतड़ीके अन्दर मे पैदा होता है ( F. R. Winton, M. D—Human Physiology, P. 225 )। शरीरका दूषित पदार्थ हमेशा छोटी और बड़ी आँतोंकी दिवालोंके भीतरसे निकलता है। इससे ही मलका एक स्थूल अश गठित होता है ( Ernest H Starling, M D , F R C. P —Principles of Human Physiology, P. 630 )। इसलिये उपवास का हालत में भी अँतड़ी के भीतर कुछ न कुछ मल पैदा होता है। शरीरके दूर दूर अशोंमें जो कूड़ा-कर्कट सोया हुआ रहता है, वह वाष्प-स्नान आदिसे गल जाता है और मलके आकारमे और थोड़ा मूत्रके साथ बाहर हो जाता है। इसलिये सभी प्रकारका वाष्प-स्नान शरीरको दोषमुक्त करनेका एक प्रधान तरीका है। इसीलिये ही वाष्प-स्नान आदि ग्रहण करनेके बाद प्रचुर परिमाणमें पानी पीकर और कोष्ट परिष्कार करके देहके गृहको साफ करनेके कार्य्यमे सहायता करना चाहिये।

इस सम्बन्धमें जो गवेषणा हुआ है, इससे निश्चित रूपसे प्रमाणित हुआ है कि ताप स्नानसे सारे शरीरमें खूनकी चलती बढ़ जाती है, फेफड़ेका आक्सिजन ग्रहण और कार्बन विसर्जनकी शक्ति वृद्धि पाती है और खून भी क्षार धर्मी होता है ( George William Nerris, M. D.—Blood-pressure, P 262 ) ।

किन्तु इससे किसीको यह न समझ बैठना चाहिये कि, हमारे देहमें पसीना पैदाकर आरोग्य प्राप्त करनेकी इस प्रथाका श्रीगणेश अंग्रेजोंने किया । चरक पढ़नेसे अवाक हो जाना पड़ता है, कि उसमें पसीना लानेकी कई स्नानोंकी विधियोंका वर्णन है ।

वाष्प-स्नानके बारेमें चरकका कहना है कि, हांड़ीमें विभिन्न प्रकारके पसीना पैदा करनेवाले पदार्थोंको रख और उन्हें गरम कर, हांड़ीके मुखमें नाली बिठाकर उसके भापसे बीमार को पसीना कराना चाहिये या नलीको झुका कर उसके द्वारा भापका स्नान कराना चाहिये । भाप रोगीके शरीरमें सीधे न लग कर टेढ़ी पड़नी चाहिये, क्योंकि ऐसा होनेसे उसका जोर अधिक नहीं होने पायगा और इससे शरीरमें दाह भी पैदा नहीं होगी । अत यह स्नान सुखदायक होगा ( सूत्रस्थानम् १४।२९ ) ।

चरकमें इस प्रकारको कई पसीना पैदा करनेवाली विधियोंका वर्णन है ।

———

# पंचम अध्याय

## जलपान और आरोग्य

[ १ ]

हमलोगोंका शरीर एक प्रकारकी जटिल जल-प्रणाली कही जा सकती है। छोटी और बड़ी कई तरहकी नालियोंके भीतरसे इसके एक हिस्सेसे दूसरे हिस्सेमें विभिन्न जातीय तरल पदार्थ दौरा करते रहते हैं। प्रकृति शरीरके प्रत्येक तन्तुमें जो पौष्टिक तत्त्व पहुँचाती है, उसका ले जानेवाला भी यह जल ही है। शरीर का छोटासे छोटा कोष भी पानीसे धुलता रहता है।

हमारे शरीरमें ७० हिस्सा पानी है। हमारी लारका ९९.५ भाग पानीसे बना हुआ है। पाकस्थलीका अम्लांश ९७.५, पेशावका ९३.६, पित्तका ८८, मांसका ७५, पसीनेका ५६.८, यहांतककी हड्डियोंका भी १३ वां हिस्सा पानी है। शरीरका यह पानीवाला हिस्सा नियमित रूपसे मल, मूत्र और पसीनेके साथ बाहर निकलता रहता है। शरीरमें इस रसकी समताको ठीक बनाये रखनेके लिये विशेष रूपसे पानी पीनेकी आवश्यकता होती है। यदि हम ऐसा न करें, तो प्रकृति खून, मांस-पेशियों और शरीरके तन्तुओंसे पानीका हिस्सा खींचनेके लिये बाध्य हो जायगी। इससे शरीर दुबला-पतला होने और फिर सूखने लगता है। शरीरमें जलकी कमीके कारण पहले कब्जियत होती है। इसके बाद खूनकी कमी और फिर क्रमशः शरीरमें कई प्रकारके रोगोंके लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

जिस प्रकार नाली या मोरीको साफ करनेके लिये बहुत-सा पानी छोड़ना

पड़ता है, उसी प्रकार शरीरकी नालीको भी साफ रखनेके लिये काफी पानी पीना आवश्यक है। हमारा शरीर प्रतिदिन क्षय होता रहता है। जो सारे जीवकोष (cell) नष्ट हो जाते हैं, खून उनको धोकर बाहर कर देता है। किन्तु खूनमें पानीके अंशकी कमी रहनेसे इन नष्ट जीव-कोषोंमेंसे कुछ अंश शरीरमें ही रह जाते हैं, जिनके फलस्वरूप शरीरमें विजातीय पदार्थ जमा होने और बढ़ने लगते हैं।

शरीरका बहुत-सा विष पेशाब द्वारा बाहर निकल जाता है। यह विष कितना भयंकर होता है, यह इसीसे जाना जा सकता है कि, यदि दो दिनोंतक यह बाहर न निकले तो सारा शरीर जहरीला हो जायेगा। शरीरकी इस दशाको युरेमिया ( uræmia ) कहते हैं। शरीरके विष और विभिन्न दूषित पदार्थोंको निकालनेके लिये मूत्र द्वार ही प्रकृतिका एक मुख्य दरवाजा है। हर रोज खूब पानी पीनेसे प्रकृति पेशाबके भीतरसे काफी मात्रामें दूषित पदार्थ बाहर निकालनेमें समर्थ होती है।

इसलिये पर्याप्त मात्रामें पानी पीना ही सब रोगोंका एक अच्छा और उत्तम इलाज है।

पानीमें पेट साफ करनेकी असाधारण शक्ति है। सवेरे उठकर बिस्तरा छोड़नेके आध या एक घंटा बाद अगर तीन बार आध-आध घंटेपर आध-आध गिलास पानी पी लिया जाये, तो पेट साफ करनेमें यह विशेष सहायता पहुँचाता है। कई बार तो एक गिलास पानी पी लेनेसे ही विशेष फायदा हो जाता है। आर्य ऋषि लोग इसे ऊषापान कहते थे।

शरीरकी ग्लानिको दूर करनेके लिये पानीसे बढ़कर दूसरी कोई चीज नहीं है। बहुधा ऐसा होता है कि शरीर टूटने लगता है, चेहरेकी हँसी गायब हो जाती है और छोटी-छोटीसी बातपर भी गुस्सा आने लगता है।

ऐसी हालतमें एक गिलास ठडा पानी पी लेनेसे पाच मिनटके भीतर ही अवसाद नष्ट हो जाता है और फिर मन प्रफुल्लित हो उठता है।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हम अपनेको अस्वस्थ बोध करने लगते हैं। शरीरमें क्या बीमारी है पता नहीं, पर फिर भी ऐसा मालूम होता है मानो कुछ हो गया है, जी मिचलाने लगता है या खट्टे डकार उठने लगते हैं। ऐसी अवस्थामें भी एक गिलास ठडा पानी पीनेके साथ ही बहुधा शरीर की स्वाभाविक अवस्था फिर वापिस आ जाती है।

बुखारमें पानी पीना अत्यन्त ही लाभदायक है। रोगी जितना पानी बिना किसी तकलीफके पी सकता हो उसे उतना पानी पिलाना चाहिये। बुखारकी हालतमें घटे-घटे भर पर आधा गिलाससे लेकर एक गिलास तक पानी पीने से बहुत फायदा होता है। क्योंकि पानी शरीरसे काफी मात्रामें जीवाणु, कीटाणुओंका विष और विजातीय पदार्थ बाहर निकाल ले जाता है। बुखारमें ठडा पानी पीनेसे नाड़ियोंकी गतिमें १० से १५ बार तक की कमी आ जाती है। किन्तु जब रोगीको जाड़ा लग रहा हो या कपकपी आ रही हो, तब उसे कभी भी ठडा पानी नहीं पिलाना चाहिये। ऐसी अवस्थामें रोगीको हमेशा गर्म पानी देना ही जरूरी है। पसीनेकी हालतमें भी बुखारके मरीजको ठंडा पानी पिलाना ठीक नहीं। बुखारके रोगीको पानीमें कुछ बूद नींबूका रस निचोड़ कर देना चाहिये। इससे उसे बहुत फायदा पहुँचता है।

बात रोगमें पानी पीना बहुत ही फायदेमन्द है। यह खूनको पतला करता है एव शरीरके भीतर इकट्ठी हुई यूरिक एसिड (uric acid और अन्यान्य विषोंको गलाकर बाहर निकाल देता है। अधिक पानी पीनेसे पसीनेमें वृद्धि होती है, इसी कारण बात रोगमें जलपान अत्यन्त फलदायक है।

जो लोग बहुत मोटे हो गये हों, उनके लिये बाष्प स्नान और भोजनका नियन्त्रण आदि ही उनकी मुख्य चिकित्सा है। किन्तु वे यदि काफी मात्रामें

पानी पीयें तो सभी शरीरके भीतरके टूटे हुए कोष आसानीसे शरीरसे बाहर निकल सकते हैं।

मधुमेह (diabetes) रोग में काफी पानी पीनेसे शरीरके भीतर इकट्ठी हुई अधिक शक्कर (चीनी) पसीने और पेशाबके साथ बाहर निकल आती है। इससे रोगीको काफी आराम पहुचता है। मैं एक रोगीके बारेमें जानता हू जो केवल जल पीकर ही इस असाध्य रोगसे छुटकारा पा गया था।

एक विशेषज्ञ डाक्टरका कहना है कि यदि ससारका हर मनुष्य ८ औंस वाले गिलाससे रोज आठ गिलास पानी पीये और मांस खाना छोड़ दे तो दो पीढ़ियो के भीतर पृथ्वीपरसे मधुमेह रोगका नामोनिशान मिट जाये।

पाडु (पीलिया) रोगमें दिनमें दस-बारह गिलास पानी पीनेसे इस रोगसे छुटकारा मिल सकता है।

जिन्हें पुरानी बदहजमी, कोष्ठबद्धता या अन्य प्रकारकी कोई पेटकी बीमारी हो, उन्हें भोजनसे एक घटा पहले दोनो वक्त एक-एक गिलास पानी पीनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है।

खाली पेट में पानी पीना होतो उसमें हमेशा नीबूका रस मिलाकर पीना चाहिये। इस प्रकार रोजाना कमसे कम तीन नीबू का रस पी जाना बहुत ही गुणकारी है (H Valentine Knaggs—The Lemon-cure, P 1—17)।

यह कहनेकी कोई आवश्यकता नहीं कि पीनेका जल स्वच्छ होना अत्यावश्यक है। गन्दा जल पीनेसे हर प्रकारका रोग हो सकता है। जिस जगह स्वच्छ पानी न मिलता हो, वहां जलको उबालकर एव छानकर स्वच्छ बनाकर ही पीना अच्छा है।

[ २ ]

पानी पीनेका यह नियम है कि भोजनके समय पानी न पीकर उसके एक घटेसे लेकर डेढ घटे पहले पानी पी लिया जाये। खूब चबाचबाकर खानेसे लार इत्यादि पाचक रस इतने परिमाणमें खाये हुये पदार्थके साथ पेटमें चले जाते हैं कि और पानी पीनेको जरूरत ही नहीं रहती।

भोजनके समय या ठीक उसके बाद सोडा, लेमनेड या अन्य प्रकारकी पीनेवाली वस्तुओं के व्यवहार से पाचक रसों की शक्ति नष्ट हो जाती है, इन्हीं बुरी आदतों के कारण ही बहुधा कब्जियत और बदहज़मीके रोग पैदा हो जाते हैं।

यह प्रकृतिके नियमके विरुद्ध है कि हम भोजनके समय पानी पीयें। हम देखते हैं कि जगलके पशु एक समय भोजन करते हैं और दूसरे वक्त पानी पीते हैं। पानी पीनेके समय वे दल बांधकर नदी या तालाबके किनारे जाते हैं। पालतू बिल्ली और कुत्ते भी जिस समय खाना खाते हैं उसी समय पानी नहीं पीते। सभी प्राणियों की स्वास्थ्य रक्षा के लिये यह सबसे अच्छा नियम है।

प्रकृतिके इस नियमके पालन करनेसे असाध्य कब्जियत और अजीर्ण जैसे रोग भी थोड़े ही दिनों में दूर हो जाते हैं। भोजनके समय पानी नहीं पीनेसे सभी पाचक रस खाये हुए पदार्थ पर अपना असर करते हैं। इसके फलस्वरूप कमजोर रोगीकी भी पाचनशक्ति इससे बढ़ जाती है। जिन लोगों को कोष्ठ-बद्धता हो, यदि वे भोजनके समय पानी पीना छोड़ दें तो खाये हुये पदार्थको हजम करनेके लिये आंतों में इतनी ताकत आ जाती है कि वे दिनमें एक दो बार इकट्ठे मलको बाहर कर दें (Reder Mallett—Nature's Ways, P. 16—17)।

बहुत दिनों से चले आते हुए अभ्यासके कारण पहले पहल भोजनके समय

या बादमें प्यास लग सकती है, किन्तु तीन चार दिन बाद देखनेमें आयेगा कि फिर इस समय प्यास नहीं लगती।

परन्तु नियमित रूपसे पानी पीना किसी भी हालतमें बन्द नहीं करना चाहिये क्योंकि जल ही शरीरके लिये प्राण ( जीवन ) स्वरूप है। किन्तु पानी पीनेका सबसे अच्छा समय भोजन के एक डेढ़ घंटे पहले है, जब कि पेट खाली रहता है और भोजनके एक घंटा बाद जब कि खाये हुये पदार्थ पर पाचक रसों की क्रिया समाप्त हो चुकती है।

जब पेट खाली हो तभी खूब पानी पीना चाहिये। एक बार एक गिलास पानी पी लेनेके बाद जब वह शरीरसे बाहर निकल जाये तो फिर पानी पिया जा सकता है। इसी प्रकार जरूरतके मुताबिक सुबह दो गिलास, दोपहरको भोजनके पहले एक गिलास, इसके एक घंटा बाद से शामतक दो गिलास और रातमें भोजनके पहले एक गिलास ठंडा पानी पी लेना ही पानीका ठीक ठीक पीना कहा जा सकता है।

भोजनके समय पानी पीनेकी बुरी आदतको छोड़कर इससे पहले उपरोक्त विधिसे पानी पीनेसे पेटकी कोई भी बीमारी रह नहीं सकती। फलस्वरूप बहुत ही थोड़े समयमें शरीर मजबूत, स्वस्थ और पुष्ट हो जायगा।

भोजनके पहले पानी पीनेसे भूख और पाचन शक्ति बढ़ती है और पाकस्थली मजबूत हो जाती है। पाकस्थलीके भीतर खाये हुए पदार्थका जो अंश सड़ता रहता है, पानी पीनेसे बिल्कुल बह चला जाता है। फलस्वरूप घंटे भर बाद जब नया भोजन वहां आता है, तब पाचक रस और खाद्य पदार्थके बीचमें तीसरा कोई भी पदार्थ नहीं रहता। इसी कारण भोजन करनेके पहले पानी पीने से अजीर्ण, पाकस्थलीकी जलन और उससे उत्पन्न विविध रोगों से बहुत जल्द छुटकारा मिल जाता है।

इससे कमजोर यकृत मजबूत हो जाता है एव बहुत सा पित्त निकलकर खाये हुए पदार्थमें मिल जाता है।

इससे पेशावमें कोई रुकावट नहीं होती। पेशाव काफी मात्रामे होता है और वह साफ तथा दुर्गन्ध रहित हो जाता है। मूत्राशय ( kidney ) जो पेशावको खूनसे छानता है, उसका वह काम भी आसान हो जाता है। इससे अतडियोंकी कृमिगतिमें स्फूर्ति आ जाती है और उनके भीतर बहुत दिनों तक एकत्रित होकर मल सड़ने नहीं पाता।

इससे खून साफ और पतला हो जाता है और सारे शरीरमें इसका दौरा अच्छे ढगसे होने लगता है ( Emla Stuart—What must I do to get well ? and how can I keep so ? 32 nd. Edition, P 22-24 )।

साधारणतया पीनेका पानी प्राय. ठण्डा ( ७० ) होना चाहिये। किन्तु बुखार और कब्जियतमें और भी अधिक ठण्डा पानी ( ६० से ६५ तक ) अच्छा होता है। परन्तु पानी पीनेका एक खास तरीका होता है। कलसीसे पानी ढारकर गटगट पीने नहीं लगना चाहिये। पानीको एक गिलासमें ढालकर एक दूसरे गिलासमें कई वार फेंट लेना चाहिये। इससे पानीके अन्दर हवाका प्रवेश होता है और उसमें प्राणका सचार होता है। इस तरीकेसे पानी पीनेसे यह शरीरको बहुत हो फायदा करता है। दूध, शरवत इत्यादि को भी ठीक इसी ढगसे पीना चाहिये ( Yogi Ramcharak—Practical Water-cure, P 10 )।

पानी पीना गुणकारी है सही, परन्तु कई अवसरोंपर जल पीनेमें विशेष सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है। ठड लगनेके कारण छातीमें दर्द होनेपर तथा बहुत थकान और पसीनेकी हालतमे पानी पीना ठीक नहीं। जो रोगी बहुत दुर्वल हों उन्हें बड़ी सावधानीके साथ पानी पिलाना चाहिये

पानी पीनेका सबसे निरापद नियम यही है कि पानी जितना सह्य हो सके अर्थात् जितना पीनेसे किसी प्रकारके कष्टका अनुभव न हो, उतना ही पीना उचित है। ज्यादा पानी पीना कम पानी पीनेके समान ही खराब है।

जो लोग काफी मात्रामें पानी पीनेके अभ्यस्त न हों, उन्हें चाहिये कि पहले पहल वे केवल चौथाई गिलास मात्र ही पानी पीयें। फिर धीरे धीरे इसकी मात्रा बढ़ानी चाहिये।

भर पेट पानी पी चुकने पर कभी भी भोजन नहीं करना चाहिये। क्योंकि इस प्रकार खाया हुआ भोजन असलमें पानीमें फेंकनेके ही समान है।

[ ३ ]

ऐसे भी अनेक रोगी होते हैं जिनके शरीरमें पानीकी माग (demand) होती ही नहीं। उनके शरीर में पानी की वह माग उत्पन्न कराना अत्यन्त आवश्यक है। वाष्प-स्नान और उष्ण पाद-स्नानसे यह माग पैदा हो जाती है। इस मांग को पैदा करनेका अर्थ है शरीरके विकारको मूत्रद्वारसे बाहर निकाल फेंकनेके लिये प्रकृतिको तैयार करना। ऐसी अवस्था आने पर काफी जल पीनेसे ही वास्तविक लाभ होता है।

परन्तु कभी कभी ऐसा भी होता है कि हमारा मूत्रयन्त्र ( kidney ) जो रक्तसे मूत्र छान लिया करता है—अपने इस कार्यमें शिथिल पड़ जाता है। हमारा मूत्राशय दोनों कटि प्रदेशमें ( in the lumber region) उदरकी लपेटनेवाली झिल्लीके पीछे मेरुदण्डकी दोनों ओर अवस्थित है। यह करीब ४ इञ्च लम्बा होता है। खूनसे पेशाबको छानकर शरीरसे निकाल बाहर करना ही मूत्राशयका काम है। जब यह कमजोर हो जाय और उचित मात्रामें मूत्र तैयार करनेमें असमर्थ हो, तब इसे गरम और ठंडी

पट्टी ( the hot and cold renal compress ) द्वारा बडी आसानीसे चङ्गा किया जा सकता है ।

खूब ठडेपानीसे भींगी हुई एक तौलियेको छातीकी हड्डीके निचले एक तिहाई भाग ( lower third of the sternum ) पर रखकर साथ ही साथ पीठके निचले आधे हिस्सेसे लगाकर चूतडके अन्तिम भाग तकको सेंक देनेसे ही यह पट्टी हो जाती है । हर १० मिनटके वाद ठडी और गरम दोनों ही पट्टियोंको हटाकर ठडी पट्टीकी जगह एक गर्म फ्लानेल कपडेसे एक मिनट तक धीरे धीरे रगड़कर गर्म कर लेना चाहिये एव सेंकनेकी जगह भी आधी मिनट तक ठडेगमछे द्वारा पोछ लेना आवश्यक होता है । इसके वाद ही फिर तुरत गरम और ठडी पट्टी यथास्थान रखना चाहिये । इसी प्रकार २० मिनट से लेकर एक घटे तक यह क्रिया चालू रखी जा सकती है । किन्तु इससे रोगीकी छातीमे ठड न लग जाये, इसलिये प्रयोगके अन्तमे विशेष सावधानीके साथ रोगीकी छाती को रगड़कर फिर गर्म कर लेना चाहिये ।

छातीकी हड्डीके नीचेके इस ठडे प्रयोगसे स्नायविक प्रतिक्रियाके द्वारा दोनो मूत्राशय वड़ी तेजीसे सकुचित होते हैं । फलस्वरूप उनमें बन्द रक्त और विभिन्न दूषित पदार्थ वड़ी तेजीसे वाहर हो जाते हैं । साथ ही साथ पीठकी ओर सेंक देनेके फलस्वरूप इस भागमें खूनका दौरा तेज हो जाता है । अत. खूनकी अधिकता और विषके वोझसे मूत्र यत्र वड़ी जल्दी छुटकारा पा जाता है और देखते-देखते इन दोनों यत्रोंके मूत्र उत्पादन करनेकी शक्ति वढ़ जाती है । शोथ, टाइफाइड, डिपथिरिया, चेचक और अन्यान्य सभी रोगोंमें जव पेशाव भारात्मक रूपसे कम हो जाये तभी इस प्रयोगका इस्तेमाल करना जरूरी है । किन्तु बहुत कमजोर रोगीको काफी देर तक या अत्यधिक गरम या ठडा देकर कभी भी चिकित्सा नहीं करनी चाहिये ।

———

# षष्ठ-अध्याय

## स्नान और आरोग्य

### [ १ ]

बाजारोंमें टानिक के नामसे जो कई प्रकार की दवाइयाँ बिकती हैं, वे थोड़े समय के लिये स्नायु मण्डलमें एक प्रकारकी कृत्रिम चचलता पैदा कर शरीरमें एक प्रकार की उत्तेजना की सृष्टि करती है। हमलोगों को भ्रम हो जाता है कि वे शक्ति सचारिणी हैं। परन्तु थोड़े ही समय बाद ये और भी अधिक अवसाद का कारण बन जाती हैं। इसके विपरीत ठडे पानी के स्पर्श से जो जीवनी शक्ति उत्पन्न होती है, वह कभी भी अवसाद ( ग्लानि ) के रूपमें परिणत नहीं होती। बल्कि यह बहुत समय तक स्थायी रहती है।

इसलिए ठडे पानीका स्नान ही सबसे बड़ा टानिक है और शरीर को विष रहित करने के साथ साथ इससे बहुतसे रोगोंसे छुटकारा मिल सकता है।

प्राचीन रोमवासियोंने अपने बाहुबलसे एक विशाल साम्राज्य की स्थापना की थी। किंतु प्राय पाच सौ वर्षों तक लड़ाई के मैदानों में बड़े बड़े [illegible]गारों के [illegible] [illegible]नकी चिकित्सा का और कोई प्रबध न था। स्नानागार ही केवल मात्र उनके अस्पताल थे। रोमकी सेनाको किसी जगह भेजने के पहले वहाँ स्नानागार बनवा लिये जाते थे। रोम देशवासी अपने सैनिकों को रोजाना स्नान करवा कर ही उन्हें रोगसे मुक्त रखते थे ( F. W. Powel—Water Treatments, p 24-30 )।

पुराने समयमें ग्रीस के स्पार्टा देशके रहने वाले अपनी बहादुरी के लिये बहुत प्रसिद्ध थे। इस देशकी सरकार ने कानून द्वारा सर्वसाधारण के लिये

स्नान अनिवार्य कर रक्खा था, क्योंकि शरीरको रोगसे बरी रखनेके लिये स्नान ही प्रधान उपाय है।

हमारे पूर्वज भी हजारों वर्ष पहले इस बातकी पूरी जानकारी रखते थे। इसीलिये उन्होंने प्रातः स्नान, मध्याह्न स्नान, सन्ध्या स्नान, ग्रहण-स्नान, नन्दा स्नान, मकर-स्नान, वारुणी-स्नान आदि स्नानोंकी पद-पद पर व्यवस्था कर रक्खी थी।

आज कलके डाक्टरोंने भी स्नानके सम्बन्धमें कई तरहकी खोज कर यह स्थिर किया है कि स्नानके द्वारा सभी प्रकारके रोगोंका आक्रमण दूर किया जा सकता है।

एक बार मिश्र देशमें अंग्रेज सिपाहियोंमें मियादी बुखार (typhoid) फैला। इस रोगने इतने जोरोंसे फैलना आरम्भ किया कि कुछ ही दिनोंमें सेनाका पाचवां हिस्सा रोगग्रस्त हो गया और दिन पर दिन रोगियोंकी संख्या बढ़ने लगी। जिन लोगोंको टाइफाइड हुआ था, उनमेंसे बहुतोंको न्यूमोनियाने आ घेरा। तब वहांके प्रधान डाक्टरने सिपाहियोंको समुद्रके किनारे मार्च कराया और हर एक सिपाहीको दिनमें तीन बार स्नान करनेका हुक्म दिया। इसका आश्चर्य जनक परिणाम यह हुआ कि, दो-तीन दिन बाद ही रोगका आक्रमण ढीला पड़ गया और थोड़े ही दिनोंमें नया आक्रमण एकदम बन्द हो गया (J H Kellogg, M. D —Rational Hydrotherapy, P. 532)।

इसमें कोई भी आश्चर्यकी बात नहीं। शरीरकी जीवनी शक्ति एवं उसमें रोगसे मुकाबला करने की ताकत (vital resistance) जिस समय कम हो जाती है, उसी समय रोग हमें आ घेरते हैं। इसके पहले किसी भी प्रकारके कीटाणु रोग पैदा नहीं कर सकते। ठंडे पानीसे नहानेसे जीवनी शक्ति और रोगोंके मुकाबिला करनेकी ताकत बहुत ही बढ़ जाती है। इसलिये

नियमित रूपसे स्नान करने मात्रसे ही बहुत से रोग काफूर हो जाते हैं।

स्वाभाविक ढगसे भी रोगके आक्रमणसे आत्मरक्षा करनेका सबसे अच्छा और प्रधान उपाय स्नान ही है।

इङ्गलैंडके प्रधान डाक्टर क्यूरी (Dı James Currıe) कहते हैं कि अगर कोई अगनित प्लेग के रोगियोंके बीचमें रहे और नियमानुसार स्नान करता रहे तो वह प्लेगकी बीमारीसे अछूता रह सकता है। दूसरे एक और प्रसिद्ध डाक्टर ( Alfred Meıtınet, M D ) का कहना है कि, रोगके कीटाणुओंको रोकनेके लिये स्नान की तरह और कोई दूसरी चीज नहीं ( Clınıcal Therapeutıcs, P 875 )। यदि देशमें महामारीका जोर हो तो दिनमें दो तीन बार ठडे पानीसे स्नान करनेसे रोगसे बरी रहा जा सकता है।

शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये नियमानुसार दिनमें दो बार स्नान करना सबसे उत्तम उपाय है। नियमित रूपसे स्नान करनेसे हाजमा शक्ति बढ़ती है, भूख लगती है और मनमें सन्तोष तथा आनन्द छाये रहते हैं।

हमारे देशमें स्नानके बाद भोजन करनेकी पद्धति है। इसका कारण यह है कि, स्नानसे पाकस्थली मजबूत होती है और उससे बहुत अधिक पाचक रस खर्च हुए पदार्थमें चला आता है। इसी कारण भूख और हाजमा शक्ति बढ़ जाती है।

आजकलके अनुसन्धानसे यह सिद्ध हो गया है कि टाइफाइड, हैजा, एव अन्यान्य रोगोंके कीटाणु पाकस्थलीके स्वस्थ पाचक रसके अन्दर बहुत समय तक कदापि टिक नहीं सकते। इसीलिये ठडे पानीके स्नान द्वारा बहुत से रोगोंसे अछूता रहा जा सकता है।

इससे आंतोकी रस सोखनेकी ताकत बढ़ती है, जिससे शरीर पुष्ट होता है।

अचानक ठडे पानीके छू जाने मात्रसे ही शरीरके अन्दर एक प्रकारकी उत्तेजना पैदा हो जाती है। इससे लिवर और मूत्रयन्त्र (kidney) अपना काम अच्छी ढगसे करने लगते हैं। अत. लिवर प्रत्येक दिन शरीरके जिस विषको नष्ट कर देता है एव किडनियाँ खूनसे जिस विषको छान कर प्रति क्षण बाहर करती रहती हैं—उनका यह काम इसके द्वारा बेरोक टोक चलने लगता है।

हृदयको ठीक रखनेके लिये नियमित स्नानके समान और कोई दूसरी चीज नहीं। ठडे पानीसे हृदय इतना मजबूत हो जाता है कि अल्कोहल, डिजिटेलिस, स्ट्रिकनिया इत्यादि ससारकी दवाईसे किसी भी इतना फायदा होना असम्भव है।

जो लोग अधिक मानसिक कार्य करते हैं, उनके लिये दोनों वक्त स्नान अत्यन्त लाभ दायक है। स्नानके बाद सिरमें नये खूनका दौरा होने लगता है। मन यदि खिन्न एव ढीला ढाला रहे तो स्नान मात्रसे उसमें नवस्फूर्ति सचारित होने लगती है। इसीलिये नियमित रूपसे नहानेसे मानसिक शक्तियां (intellectual functions) प्रखर होती है।

## [ २ ]
## रोगोंमें स्नान

कुछ लोग मामूली अस्वस्थ होते ही स्नान बन्द कर देते हैं। यह वैसा ही है, जैसा कि डाकुओंके आ पड़ने पर हथियार डाल देना।

स्नान जिस प्रकार रोगके आक्रमणसे हमारी रक्षा करता है, उसी प्रकार यह हमें रोगोंसे छुटकारा भी दिलाता हैं।

अमेरिकाके न्यूयार्क अस्पतालमें कितने ही टाइफाइडके रोगियोंको बीचबीच में स्नान करा कर देखा गया है कि मृत्यु सख्या जहा प्रतिशत ३० से ४० थी, वहा यह सख्या नहीं के बराबर रह गयी।

इंगलैंडके सुप्रसिद्ध जलचिकित्सक डा० ब्राउनने १२२३ टाइफाइडके रोगियोंका इलाज पहले पहल जल-चिकित्सासे प्रारम्भ किया। इनमेंसे केवल १२ रोगियों की मृत्यु हुई। अर्थात् १ प्रतिशत से भी कम रोगीको मृत्यु हुई ( J H kellogg, M D.—Rational Hydrotherapy, P 586 )।

केवल टाइफाइड ही मे नहीं बल्कि अन्य सभी प्रकारके बुखारोंमें स्नान अत्यावश्यक है। डा० मार्टिनेट, एम०, डी०, का कहना है कि, बुखारको मार भगानेवाली जितनी भी व्यवस्थायें हैं, उन सबमें जल-चिकित्सा ही सर्वोत्तम है ( Clinical Therapeutics, P 875 )।

विभिन्न अस्पतालोंमे न्यूमोनियाके रोगियोंकी पहली अवस्थामें नियमानुसार जलचिकित्सा कराकर देखा गया है इससे मृत्यु सख्या औसतसे घटकर आधेसे भी कम हो गयी। चेचक आदि रोगोंमें भी अनुरूप फल प्राप्त हुआ है।

हम लोगोंके शरीरमें जो नियत ताप उत्पन्न होता है उसके १० हिस्सेमें से ९ हिस्सा चमड़े से बाहर निकल जाता है। इस तापको बाहर खींच निकालनेमें पानीसे बढ़कर दूसरी कोई चीज नहीं। इसलिये सब प्रकारके ज्वर के रोगियोंको अवश्य स्नान करना चाहिये।

जिस प्रकार कुनैन इत्यादि विषाक्त दवाइयोंसे ज्वर कम कर दिया जाता है, स्नान द्वारा भी ठीक उसी प्रकार ज्वर कम कर दिया जा सकता है। औषधिसे जो लाभ होता है वे सभी उसमें विद्यमान हैं, किन्तु उससे किसी प्रकारकी हानि नहीं होती। तेज बुखारकी कई हालतोंमें एक बारके स्नानसे आधी डिग्रीसे लेकर दो डिग्री तक कम हो जाता है।

किन्तु रोगीके शरीरके तापको किसी भी अवस्थामें खूब कम नहीं करना चाहिये। रोगके समय यदि शरीरमें काफी गर्मी न रहे तो रोगीके लिये यह अच्छा लक्षण नहीं है। यूरोपीय चिकित्सा विधिके प्रवर्तक हिपोक्रेट्स ( Hippo

crates) ने कहा है, "मुझे जरा ज्वर दो, मैं उसके जरिये सभी रोगोंको दूर कर दूंगा।"

रोगके विषका पूरे मूलोच्छेद न होने तक शरीरमें पर्याप्त ताप (ज्वर) का बना रहना ही श्रेयस्कर है। इस तापके न रहनेसे प्रकृति किसी भी रोगको अच्छा नहीं कर सकती। किन्तु इस ज्वरका ताप जब अत्यधिक मात्रामें हो तब वह केवल रोगके विषको ही जलाता है, ऐसी बात नहीं, यह हमारे शरीरके रक्त और रसको भी भष्म करने लगता है। इसी कारण ज्वर की अवस्था शीतल जलका प्रयोग करके शरीरके तापको इस प्रकार नियन्त्रित रखना चाहिये जिससे कि यह ताप शरीरमें किसी प्रकारका अनिष्ट न करने पावे।

तेज बुखारमें वाष्प-स्नान आदिका प्रयोग रोगीके लिये अच्छा नहीं। उस समय नियमानुसार रोगीको स्नान कराकर ही वाष्प स्नानका काम लिया जा सकता हैं। शीतल जलके स्पर्शसे चमड़ा पहले सकुचित होता है सही, पर इसकी प्रतिक्रियाके फल स्वरूप रोमकूप इस प्रकार खुल जाते हैं कि इस खुले मार्गसे शरीरका पर्याप्त विष बाहर निकल जाता हैं—और रोगीका बुखार अपने ही आप कम हो जाता है।

स्नानसे शरीरमें रक्त कणिका—विशेष कर श्वेत रक्त कणिका वृद्धि होती है और ये कणिका रोगके कीटाणुओंका नष्ट कर देती है। इसी कारण ज्वरकी अवस्थामें शरीरमें अतिरिक्त तापको खींचकर ही यह केवल ज्वर कम नहीं करता वरन् रोगके मूल कारणका उच्छेद कर ही यह ज्वर कम करता हैं।

स्नानके बाद शरीरके विषको नाश तथा दूर करनेवाले यन्त्रोंकी शक्ति इस प्रकार बढ जाती है कि ये रोगके विष और उसके कीटाणुओंको शरीरके अन्दर नष्ट कर डालते हैं या उन्हे बाहर निकाल फेंकनेमें सक्षम हो जाते हैं। टाइफाइडके रोगीको स्नान कराकर देखा गया है कि साधारण तौरसे पेशाबमें जिस परिमाणमें विष बाहर निकलता है स्नानके बाद उसका परिमाण पांच-गुना अधिक बढ़ जाता है।

इसलिये ज्वर होने पर ही रोगीको स्नान करना चाहिये—ऐसी बाते नहीं, बल्कि प्रत्येक रोगीको ही स्नान कराना लाजिमी हैं। रोगीको अवस्थानुसार पूर्णस्नानसे लेकर स्पज बाथ तककी विभिन्न व्यवस्था आवश्यक होता है।

रोगके समय स्नानका प्रधान गुण यही है कि इससे रोगी इतने आरामसे रहता है कि उसे पता ही नहीं चलता कि रोग किस प्रकार काफूर हो गया। बुखार आदिमे साधारणतथा कई उपसर्ग एकत्रित हो जाते हैं किन्तु रोगके आरम्भसे ही यदि रोगीको स्नान कराया जाये तो, पेटका फूलना, पतला दस्त आना, सिर दर्द, कानकी पीड़ा, न्यूमोनिया, दिलको जलन, मूत्र ग्रन्थिकी सूजन, खूनकी कमी एव पक्षाघात इत्यादि उपसर्गोंका प्रकाश नहीं होने पाता एव डाक्टरी पुस्तकोंमें हररोगके जिन लक्षणोंका उल्लेख है, उनमेसे अधिकाश प्रकट ही नहीं होने पाते।

प्राय देखनेमें आता है कि रोगके हटजानेपर रोगीका शरीर आ ग हो गया है। किन्तु रोगकी पहली अवस्थामें जलचिकित्सा चलानेसे शरीर विशेष खराव नहीं होने पाता और रोगके दूर हो जानेपर ऐमा मालूम होता है याने, रोगीको कोई खास बीमारी ही नहीं हुई थी।

रोगके समय स्नान करानेसे रोगके बहुतसे लक्षण आश्चर्यजनक रीतिसे गायब हो जाते हैं।

स्नायु मडलीको स्निग्धकर रोगीको नींद लानेमें स्नानसे बढकर और कोई दूसरा साधन नहीं।

रोगी हालतमें बहुधा फुस-फुस, लीवर, प्लीहा और मस्तिष्क इत्यादिमें खूनकी अधिकता हो जाती है। इस अवस्थाको दूर करनेके लिए एलोपैथीके डाक्टर इस शताब्दीमें भी जोंक लगाते हैं। किन्तु ठडे पानीके स्नानके बाद स्नायविक प्रतिक्रियासे चमड़ेमें सारा खून फैल जाता है एव आतरिक खूनकी अधिकता जादूकी तरह छू मतर हो जाती है।

जिस प्रकार रोगके समय स्नान जरूरी है, उसी प्रकार रोगके बाद भी स्नान आवश्यक है। प्रकृति जिस समय रोगके विषको नष्ट करना चाहती है उस समय वह शरीरके अदर एक प्रकारकी गरमी पैदा करती है। यह उनकी नाशकारी मूर्ति है। ज्वरके बाद वह निर्माणके काममें लगती है। उस समय उचित स्नान द्वारा शरीरको स्निग्ध रखनेसे प्रकृतिको शरीरके संस्कारमें उचित सहायता मिलती है।

किन्तु स्नानके सम्बन्धमे लोगोंकी धारणा बिल्कुल उट पटाग होती है। यहा तक कि हम लोगोंके कई डाक्टर भी ठडे पानीके स्नानके नामसे सिहर उठते हैं।

एक समय कलकत्तेमें जिस मकानमें मैं रहता था उसके पासवाले घरमें हरिपद घोष नामक एक लड़केको बड़े जोरका बुखार हो आया। सुबह ही से लड़केने इस प्रकार रोना चिल्लाना शुरू किया कि पासके घरमें लिखना पढना हराम हो गया। वह लड़का एक होमियोपैथिक डाक्टरका कम्पाउडर था। पहले उसको डाक्टरका आदमी समझकर मैं उसके पास नहीं गया। इसके बाद मैंने देखा कि ग्यारह बज गये फिर भी किसीने उसके पास जाकर कुछ पूछा भी नहीं। तब मैं स्वय उसके पास जा पहुँचा। जाकर देखता हू कि उसका बुखार १०४° से भी ज्यादा है। रोगकी यत्रणासे वह छट-पटा रहा है। तुरत ही मैंने उसे बिछौनेसे उठाकर हिप बाथके लिये बैठा दिया। आश्चर्य की बात है कि पानीमें १० मिनट तक बैठे रहनेके बाद ही उसकी अस्थिरता कम हो गयी। मैंने करीब बीस मिनट तक उसको टबमें रक्खा। इसके बाद नियमानुसार उसके सारे शरीरको धोकर आठ दस लोटे जलसे उसे स्नान कराकर बिस्तर पर लिटा दिया। बिछौने पर लिटानेके बाद उसके सारे शरीरको कम्बलसे अच्छी तरह ढक दिया और उसे कुछ गरम पानी भी पिलाया। इससे खूब अच्छी तरह पसीना हुआ।

किन्तु इसी बीच उसके डाक्टरसे जाकर किसीने कहा कि मैंने उसके कम्पाउडरको पानीके लोटेके बाद लोटे उड़ेलकर खूब स्नान कराया है। सुनते ही डाक्टर मारे गुस्सेके आग बबूला होकर दौड़ा आया। मेरे कुछ कहनेके पहले ही उसने मुझे इस प्रकार गाली गलौज देना शुरू किया कि मैं अवाक रह गया। मन ही मन मुझे भी बहुत गुस्सा आ रहा था पर मैंने कुछ कहा नहीं। उस घरके और लोगोंने भी कहा कि लड़केको जरूर न्यूमोनिया हो जायेगी। दूसरे दिन सुबहके वक्त जब लड़का नींदसे उठा तो सभी यह देखनेके लिये आये कि उसे कितनी न्यूमोनिया हुई है। किन्तु सभीने आश्चर्यके साथ देखा कि उसे अब जरा सा भी ज्वर नहीं था। कुछ दिनोंके बाद वह डाक्टर दुखित होकर मुझसे क्षमा याचनाके लिये आये। किन्तु मुझे तो इतना क्रोध आया था कि घटनाके तीन महीने बाद तक मैं उनसे बोला नहीं।

[ ३ ]

## स्नानकी पद्धति ( तरीका )

स्वस्थ अथवा अर्धस्वस्थावस्थामें डुबकी लगाकर स्नान करना सबसे उत्तम है। तालाब, नदी, पोखर या समुद्र में जहाँ कहीं भी हो, स्नान किया जा सकता है। शहरके लोग हौजसे पानी लेकर स्नान कर सकते हैं। किन्तु रोगीको खास तरीकेसे ही स्नान करना चाहिये।

यदि रोगी उठकर बैठ सकता हो और उसमें काफी ताकत हो, तो उसे घरके भीतर पूर्ण स्नान कराया जा सकता है।

### पूर्ण स्नान ( Full bath )

स्नानके पहले रोगीका सिर, मुह, गर्दन, पेड़ू इत्यादि स्थानोंको ठंडे पानीसे अच्छी तरह धो डालना चाहिये। इसके बाद रोगीके सिर पर एक गीली तौलिया लपेटकर उसे स्नान करा देना चाहिये।

अनेक समय रोगी ठंडे पानीका बड़ा विरोध करते हैं। ऐसी अवस्थामें क्रमानुसार ठण्डे पानीके स्नानका ( graduated bath ) प्रयोग किया जा सकता है। पहले गरम पानीसे स्नान शुरू कर फिर बादमें कुछ कुछ समय बाद उसमें ठण्डा पानी मिलाकर धीरे धीरे पानीको ठण्डा करता जाना चाहिये। अथवा पुराने रोगियोंको प्रत्येक दिन पहले की अपेक्षा अधिक ठंडे पानीसे स्नान कराया जा सकता है। जिस प्रकार पहले कम ठंडे पानी व्यवहार करके क्रमश अधिक ठण्डे पानीका व्यवहार करना पड़ता है उसी प्रकार धीरे धीरे स्नानका समय भी बढाते जाना चाहिये। रोगीको पहले थोड़ा स्नान कराकर धीरे धीरे स्नानके समयको बढ़ाना उचित है। पहले पहल रोगीको तीन चार मिनट स्नान करानेके बाद फिर बढाकर दस बारह मिनट तक स्नान कराया जा सकता है। इस प्रकार रोगी धीरे-धीरे ठण्डे पानीका आदी हो जाता है और किसी प्रकार की हानि होनेकी सभावना नहीं रहती।

रोगीको ठण्डे पानीसे स्नान कराते समय जरा भी रूके बिना हमेशा खाली हाथसे उसके शरीरको मलते रहना चाहिये। इससे रोगीको सर्दी लगनेका डर नहीं रहता और शरीरसे यथेष्ट मात्रामें ताप उतर आता है। स्नानके बाद ही बिना विलम्ब रोगीके शरीरको सूखे तोलिये या साफ चादरसे पोछ देना चाहिये। इसके बाद रोगीके सारे शरीरको विशेषकर छाती और पीठको हाथोंसे मलकर गरम कर लेनेके बाद थोड़े समय तकके लिये उसके शरीरको गलेतक कम्बल इत्यादिसे जरूर ढक देना चाहिये।

अगर रोगीको मामूली हल्का स्नान देना उचित प्रतीत हो, तो उसे तौलिया स्नानका प्रयोग कराया जा सकता है।

## तौलियेका स्नान ( Sponge bath )

रोगी को एक छोटी चौकी के ऊपर गरम पानी में उसके दोनों पैरोंको डुबोकर बिठा अथवा मेजके ऊपर एक गरम पानीके वर्तनमें खड़ाकर या रोगीको बिछौने पर सुलाकर उसके पैरोंके नीचे गरम पानीकी बोतलें अथवा गरम पानीकी थैली रखकर पहले उसके सिर, मुख, गर्दन, जोड़, और जननेन्द्रियोंके ऊपरी भागको अच्छी तरह धो देना चाहिये। रोगी स्वय ही जोड़ इत्यादि स्थानोंको गीली तौलियासे पोंछ सकता है। आखिरमे रोगीकी छाती और पेडू इसके बाद उसकी पीठ हाथ और पैर जरा दबाकर फुर्तीसे पोंछ देने चाहिये। अगर तौलिया सूख जाय तो उसे फिर गिलाकर लिया जा सकता है। इसके बाद एक सूखे तौलियेसे रोगीके सारे शरीरको अच्छी तरह पोंछकर उसे पैरोंके गरम स्नान ( foot bath ) से हटा देना चाहिये। अथवा उसके पैरोंके नीचे गरम पानीकी बोतलें या थैली इत्यादि हटा देना उचित है। उस समय रोगीके पैरोपर दो लोटा ठण्डा पानी ढाल देना चाहिये या एक ठडे पानीसे भीगे गमछेसे उन्हे पोंछ डालना चाहिये। फिर रोगीके सारे शरीर को विशेष कर उसकी छाती और पीठको खाली हाथकी मालिश द्वारा गरमकर कुछ समय उसे गलेतक एक कम्बलसे ढक देना उचित है।

( ४ )

## स्नानमें सावधानी

जिस किसी प्रकार जैसे तैसे स्नान करने मात्रसे ही लाभ नहीं होता। स्नान का उद्दीपन फल उसी समय होता है जब पानी का ताप शरीरके तापसे कम हो, एव पानी ठण्डा हो। कुछलोग सर्दीके भयसे गरम पानी से स्नान करते हैं। इन लोगोंका जुकाम जीवनमे कभी भी दूर नहीं होता। सर्दी लगनेकी सम्भावना से छुटकारा पाने के लिये सबसे अच्छा उपाय ठंडे पानीके

स्नान का आदी होना है (William D. Zoethout—A Text-book of Physioloxy, p. 360)। ठण्डा पानी रोम कूपों को बन्दकर ठण्डेमें शरीर रक्षा करता है यह बात नहीं, बल्कि नियमित रूपसे स्नान करनेसे खून चमड़े में उतार कर स्थायी रूपसे रहने लगता है, एव सारी रोगों को रोकने की ताकत ( vital resistance ) बढ जाती है। इसलिये सर्दी दूर हो जाती है।

रोगकी पहली अवस्थामे कभी कभी गरम पानी से स्नान करना जरूरी होता है। किन्तु उस समय भी इस बातपर विशेष ध्यान देना चाहिये कि पानी का उत्ताप धीरे धीरे कम किया जाय, जिससे रोगी जल्दी ठण्डे पानीका आदी हो जाय।

मामूली तौरसे ठण्डे पानीका स्नान थोड़े ही समय तक करना चाहिये। जितने समय तक आराम मालूम हो, उतने ही समय तक स्नान करना चाहिये। किन्तु बहुत समय तक स्नान करनेसे स्फूर्ति के बदले अवसाद आता है ( Encyclopedia Medica, vol VI, 257 )।

परन्तु बुखारके वक्त थोड़े थोड़े स्नानसे कुछ लाभ नहीं होता है। जोरके बुखार के वक्त बराबर तौलिये का स्नान का प्रयोग कर शरीर का ताप कम कर देना होता है।

जिस समय जोरका बुखार हो, शरीरमे अस्थिरता और जलन हो, उसी समय स्नान सबसे ज्यादा फायदेमन्द होता है। किन्तु मलेरिया इत्यादि रोगों मे जब कप-कपी और जाड़ेके साथ बुखार आया हो, या जब चमड़ा ठण्डा, होंठ नीले रगका हो एव शरीरमें कप-कपी वर्त्तमान हो, उस समय किसी भी हालतमे ठण्डे पानीसे स्नान करना ठीक नहीं है। बुखार की इस ठण्डी अवस्था ( cold stage ) के चले जाने मात्र पर ही स्नान या अन्य शीतल बाथ कराया जा सकता है।

कमजोर रोगीके बड़ी सावधानीसे स्नान करना जरूरी है। मजबूत रोगियों की अपेक्षा कमजोर रोगियों के शरीरमें ताप पैदा करने की शक्ति बहुत कम होती है। इसलिये कमजोर रोगी को बहुत अधिक ठण्डे एवं बहुत ज्यादा समय तक स्नान कराना नहीं चाहिये। किन्तु इस बातको भी याद रखना चाहिये, कि ठण्डे पानीमें अगर किसी को प्रयोजन है, तो वह सबसे ज्यादा कमजोर रोगी को है। क्योंकि ठण्डे पानीके सिवा जीवनी शक्ति को बढ़ाने वाली कोई चीज नहीं है।

बहुत छोटे बच्चे ठण्डे पानी को बरदाश्त नहीं कर सकते हैं और अधिक ठंडे पानीसे उनको नहलाने से फिर शरीर भी आसानी से गरम होना नहीं चाहता है। इसलिये नातिशितोष्ण या थोड़ा गरम पानी ही (७०° से ८०°) उनके लिये काफी है। पर बच्चों को रोज नहलाना जरूरी है। यह जितना ही उनके शरीर को बढ़ाने के लिये जरूरी है, उतना ही उनके बीमारी से दूर रखने के लिये भी आवश्यक है। बहुतसे बच्चों की पेशाब बन्द हो जाती है। किन्तु रोज नहलाने से ऐसा कभी नहीं होता। जाड़ेके दिनोंमें पहले बच्चोंको तेल मालिश कर फिर कुछ समय धूपमें रखकर स्नान कराया जाय तो इससे उनकी कान्ति बढ़ती है, और आश्चर्य जनक ढंगसे पुष्ट होने लगते हैं।

हमलोगों की धारणा है कि मासिक होनेपर स्त्रियोंको स्नान नहीं करना चाहिये। किन्तु यह धारणा बिल्कुल गलत है। थोड़े कालके स्नानसे इस अवस्थामें किसी प्रकारकी हानि हो ही नहीं सकती बल्कि स्राव खूब अच्छी तरह होता है (T Watts Eden, M D, F R C P—Gynecology for Students and Practitioners, P 1-1-4) किन्तु जिन्हें जरा जरामें ठंडक लगती है, उन्हें स्नान के बदले भींगी तौलिये से शरीर पोंछ लेना अच्छा होगा। यदि मासिक होने के समयमें ज्वर हो, तब नातिशीतोष्ण जलसे शरीर पोंछ लेनेमें हरगिज आना कानी नहीं करनी

चाहिये। तेज बुखारमें इस प्रकार जलके प्रयोगसे स्राव बन्द नहीं होता। किन्तु इस प्रकार के ज्वर के समय लापरवाही करनेसे रोगका निवारण करना कठिन हो जाता है (Lındlahı—Practıce of Natuıal Therapeutıcs, p 80)।

वहुत ही बुढे मनुष्य के स्नानके सम्बन्धमें भी विशेष सावधान रहना जरूरी है। इसलिये जिन लोगो को इसका पहले से अभ्यास न हो, उन्हे नातिशीतोष्ण पानीसे ही (७५° से ८५° F) स्नान करना जरूरी है।

स्वस्थ मनुष्योंके कमसे कम दिनमें दो वार जरूर स्नान करना चाहिये। गरमी के दिनोंमें जितने समय तक शरीर को स्नान अच्छा लगे इसे करते रहना आवश्यक है। किन्तु जाड़े के दिनो में खूब थोड़े समय तक ही स्नान करना जरूरी है।

भोजन के वाद दो घण्टे के भीतर कभी भी स्नान नहीं करना चाहिये। स्नान के वाद भी जव चमड़े में गरमी वापस आ जाय तभी पथ्य या अन्न खाया जा सकता है।

जब शरीर गरम हो तभी स्नान करना अच्छा है। किन्तु थकी माँदी (exhausted) अवस्था मे कभी भी स्नान नहीं करना चाहिये। उत्तप्त एव श्रान्त अवस्था का भेद समझना अत्यन्त आवश्यक है। वहुत ज्यादा परिश्रम के वाद अगर थकान मालूम हो तो पूरा विश्राम कर लेने के वाद ही केवल स्नान करना चाहिये। इस प्रकार श्रान्त अवस्था में स्नान करने से मृत्यु तक होने की सम्भावना वनी रहती है।

स्नान के समय शरीर को खूव रगड़ते रहना चाहिये। तौलिये या अगौछा खुरदरा हो तो अच्छा है। खुरदरी तौलिये से शरीर को रगड़ने से शरीर खूव साफ हो जाता है और रोम कूप खुल जाते हैं।

स्नान के पहले इस वातको विशेष रूपसे देख लेना आवश्यक है कि

शरीर गरम है या नहीं। No one ought to take a cold bath unless completely warm—शरीरके अच्छी तरह गरम न रहने पर कभी भी शीतल जलसे स्नान नहीं करना चाहिये (J P Multer My System, P 17)। यदि शरीर गरम न हो तो स्वास्थ्यकी अवस्था के अनुकूल कसरत करके, धूपमे टहलना या मालिश करके शरीर को गरम करके उत्तप्त अवस्थामें ही स्नान कर लेना चाहिये। स्नानके बाद भी फिर शरीरको गरम कर लेना अत्यन्त आवश्यक है (British Encyclopedia of Medical Practice, vol 6, p 576)। यदि स्नान के बाद शरीर को ठंडी अवस्थामे ही रहने दिया जाय तब स्नानसे लाभ तो कुछ होगा नहीं, बल्कि हानिकी सम्भावना है।

## सुखी मालिश ( Dry friction )

स्नान के बाद स्वस्थ शरीरको गरम करने की सर्वश्रेष्ट विधि ( सुखी मालिश dry friction ) है। नहाने के बाद पानीको बिल्कुल सुखाकर एक सुखी चादर या बडी तौलिये से शरीरके प्रत्येक अश को खूब रगड़कर लाल एव गरम कर लेने को ही सुखी मालिश कहते हैं। तौलिये के दोनों सिरों को पकड़कर उसे पीठकी तरफ करके बार बार इधर उधर खींचने से सारी पीठ कन्धासे कुल्हातक गरम की जा सकती है। गर्दन पर रगड़ते समय चादरको छातीकी तरफ राखकर बारबार खींचनेसे ही छाती गरम हो उठेगी। इसके बाद जघे के नीचे उसी प्रकार रगड़ कर सारे पैर, जघा, उरुसधि भी गरम किया जाता है। इसी प्रकार पैरोंके और अन्यान्य स्थान खब आसानीसे गरम किये जा सकते है।

स्नान करके आनेके बाद तुरत सुखी मालिशसे शरीर गरम हो उठता है और सारे शरीरमें एक प्रकारकी उद्दीपन आती है। इस उद्दीपनाका प्राप्त करना ही स्नानका मुख्य उद्देश्य है। स्नानके बाद जिन

लोगोका शरीर शीघ्र गरम नहीं होता तथा कपनकी भावना चलती रहती है— इस सुखी मालिशसे उनने अति अत्पकालमे ही सारे शरीरको गरम कर सकते हैं। जो बहुत कमजोर हो दूसरे उनके शरीरपर इसका प्रयोग कर सकते हैं। स्नानके वाद इस प्रकार घर्षणके द्वारा शरीरको गरम कर लेना खासीके लिये ब्रह्मास्त्र है। जिन्हें सदा सर्दी होती रहती है और जरा, जरामे ठड लगजातो है—उन्हे इससे आश्चर्यजनक लाभ हो सकता है। वात रोग और मधुमेह आदिके रोगियोंको, एव जिनका शरीर स्वभावत हो ठडा रहता है—यह सुखी मालिश बड़ा लाभप्रद है, वात यह है कि इससे चमड़ेमे खूनका दौरान वढ जाता है, चमड़ा शरीरसे जो दूषित पदार्थकों वाहर निकाल फेंकता है, उनकी यह क्षमता वृद्धि होती है, शरीरमें दग्धकारी शक्ति ( oxidation ) वढ जाता है, और स्वास्थ्य तथा जीवनी शक्ति उन्नत होती है। इसी कारण स्वास्थ्य रक्षाके लिये जितनी व्यवस्थायें है उनमें सुखी मालिश अत्युत्तम व्यवस्था है।

———

# सप्तम अध्याय

## रोग किस प्रकार दूर होते हैं

[ १ ]

चिकित्सक लोग इस बातका घमण्ड करते हैं कि वे रोगको दूर करते हैं—और दवाइयों से सभी रोग दूर हो जाते हैं। किन्तु असलियत यह है कि हाथमें जरासी खुरच लगने से ससार के किसी भी डाक्टर या दवाई में एसी ताकत नहीं कि उस पर मुलम्मा चढ़ा दे। प्रकृति के उसे भीतर से भर देने पर ही उस पर मुलम्मा चढ़ता है।

किसान खेत में धान पैदा करता है, किन्तु सचमुच ही क्या वह उन्हे पैदा करता है? खेतमेसे दूसरे पौधे वह उखाड़ फेकता है। खेतमें खाद देता है, कीड़ोंसे पौधोंकी रक्षा करता है, खूब हवा और धूप लगनेकी व्यवस्था करता है। किसान केवल यही कर सकता है। इससे वह रत्ती भर भी ज्यादा नहीं कर सकता है। प्रकृति अपनी रहस्यमयी क्रियासे तिल तिल करके पौधोंको बढ़ाती है, पौधो में फूल खिलते हैं एव फल लगते हैं। किसान चेष्टा कर प्रकृतिको केवल सहायता मात्र कर सकता है। किन्तु सैकड़ों प्रयत्न करने पर भी वह एक कलीको खिला नहीं सकता है। प्रकृतिके खिलानेसे ही फूल खिलता है। इसी प्रकार रोगको दूर करनेके उपायमें भी हम विजातीय पदार्थको शरीर से दूर कर, शरीरके लिये पुष्टिकारक खाद्यका प्रबन्ध कर एव शरीरको उचित हवा और प्रकाश दे, केवल प्रकृतिको सहायता मात्र ही कर सकते हैं, किन्तु प्रकृति स्वय ही शरीरके भीतर ही भीतर शरीरका सस्कार करती है। ससारका सबसे बड़ा डाक्टर भी अपने शरीर

की जरा भी उन्नति नहीं कर सकता है। प्रकृति के सस्कार करनेसे ही शरीरका सस्कार होता है।

प्रकृतिने हमारे शरीरके अन्दर रोग दूर करने और शरीरकी सब प्रकारसे रक्षा करनेकी व्यवस्था कर रखी है। रोगको दूर करनेका प्रधान यन्त्र खून है। खून ही शरीरको दूषित पदार्थों से मुक्त करता है एव यही शरीरके सभी भागोंमें पौष्टिकता पहुचाता है। यन्त्रकी सहायता से खूनकी परीक्षा करनेसे देखा गया है कि खूनमें तीन प्रकारके उपादान हैं—लालकण ( Red corpuscles ), सफेदकण ( White corpuscles ) और खून का रस ( Plasma )। इसी खूनके रसके अन्दर लाल और सफेद कण तैरते रहते हैं। इनमेसे हर एक की खास विशेषतायें हैं। हमारे खूनके अन्दर जितने सफेद कण हैं उनके प्राय: चार-पांच सौ गुणा लालकण हैं। लालकणोंके लाल होने कारण ही खूनका रग लाल होता हैं। ये फुसफुस से औक्सिजन खींचकर शरीरमें सब जगह ले जाते हैं। यही औक्सिजन शरीरके आक्रान्त स्थान पर जाकर इसके हर एक कोषको उद्दीपित कर देता है। और शरीरमें इकट्ठे हुए विषको जला डालता है।

शरीरके सफेद कणको सधारणत: लड़नेवाले कण कहा जाता है। जब किसी फोड़े या जखमके कारण विषाक्त पदार्थ या रोगके कीटाणु शरीरके अन्दर प्रवेश करनेको तैयार होते हैं, तो हजारों सफेद कण सुशिक्षित सिपाहियोंकी तरह जखम के चारों ओर व्यूह बनाकर खड़े हो जाते हैं, जिससे दूषित घावसे बिष शरीरके अन्दर प्रवेश न कर सके। इसीलिये फोड़ा होने पर इसके चारों तरफ कड़ा हो जाता है। इस जगह पर रोगके कीटाणुओंसे उन की बकायदा लड़ाई होती है। युद्धमें जो सफेद कण ध्वस हो जाते हैं, उनको शरीर ही प्रायः पीव पैदा करता है। जबतक शरीर में आक्रमण करने वाले शत्रु सम्पूर्ण रूपसे नष्ट

नहीं हो जाते तब तक ये समान रूपसे युद्ध जारी रखते हैं। हम लोगोंका शरीर इस प्रकारका एक सक्रिय यन्त्र है कि जिस समय हमारे शरीरमें कहीं भी सूजन या फोड़ा हो जाता है तो प्रकृति श्वेत कण की संख्या बढ़ा देती है।

भोजन, पीनेकी चीजों और निश्वासके साथ हजारों जीवाणु हमारे शरीरके अन्दर प्रवेश करते हैं। अगर सफेद कण नहीं होते तो हम बच नहीं सकते। सफेद कण हमेशा हमारे शत्रुओंके साथ युद्धकर हमारी रक्षा करते रहते हैं। हमारे शरीरके जीवकोष भी सर्वदा नष्ट होते रहते हैं। शरीरमें इनके इकट्ठे हो जानेसे इनमें कई रोगोंके जीवाणु पैदा हो सकते हैं। किन्तु किसी कोषके नष्ट होते ही सफेद कण उसको खा कर हजम कर लेते हैं या शरीरसे उन्हें निकाल बाहर करते हैं। इसलिये यदि शरीरके सफेद कण एक तरफ हमारे शरीरके रक्षक हैं, तो दूसरी ओर वे ही इसके मेहतर हैं।

शरीरके खूनके रसमें भी स्वतन्त्र रूपसे रोगके कीटाणुओं के नाश करनेकी क्षमता है। विभिन्न रोगोंमें शरीरके अन्दर विभिन्न जातिके रोग विष ( toxin ) उत्पन्न होती है। किन्तु प्रकृति अपनी रहस्यमयी प्रतिक्रिया द्वारा हमेशा इस अवस्था विशेषमें खूनमें एक प्रतिविष ( antitoxin ) उत्पन्न करती है। ये प्रतिविष जीवाणु विषको नाशकर शरीरको मृत्युके मुखमें जानेसे रक्षा करते हैं। जिसके शरीरमें रोगके प्रतिरोध करनेकी जितनी ही अधिक क्षमता होती है, उसके शरीरमें उतना ही सबल प्रतिविष उत्पन्न होता है।

हमारे लिवरको खाद्य परीक्षक ( food inspector ) कहा जाता है। शरीरके मुख्य प्रवेश मार्गमें जिस प्रकार जीभ प्रहरी है इसके भीतर लिवर भी ठीक उसी प्रकार प्रहरीका काम करता है। हम लोगोंके भोजनका सार जब लिवरमें पहुँचता है, तो वह उसमें से दूषित पदार्थको छानकर अलग कर देता है और विशुद्ध खाद्य-रसको खूनके अन्दर डाल देता है। शरीरके

रक्त स्रोतको भी लिवर साफ करता है, एव उसके विषको नष्ट करता है। यकृत के कारखानोंमें यह काम दिन रात लगातार जारी रहता है।

हमलोगोंके शरीरकी प्लीहा और ग्रन्थियाँ भी यथेष्ट विष और कीटाणुओं को नष्ट करती हैं। यही कारण है कि विभिन्न रोगोंमें प्लीहा, लिवर और ग्रन्थियाँ बड़ी हो जाती हैं।

हम लोगोंकी आतें, मूत्राशय ( kidney ) एव पसीनेकी ग्रन्थिया मल, मूत्र और पसीनेके रूपमें शरीरके यथेष्ट विषको बाहर कर देती हैं।

प्रकृतिने शरीरको स्वस्थ और निरोग रखनेके लिये एव उसे रोग मुक्त करनेके लिये शरीरके अन्दर इस प्रकार आश्चर्यजनक व्यवस्था कर रखी है।

बनोंमें जो पशु-पक्षी रहते हैं, समय-समय पर उन्हें बड़ी चोटे आ जाया करती है। कभी कभी तो बहुतसे पशुओंको दुःसह रोग आ घेरते हैं। उन्हे चङ्गा करने या उनकी हत्या करनेके लिये किसी भी औषधिका प्रयोग नहीं होता। तोभी हम लोगोंकी अपेक्षा वे आसानीसे अच्छे हो जाते हैं। प्रकृति ही भीतरसे इनको चङ्गा कर देती है।

अमेरिकाके एक बहुत बड़े डाक्टर ( Dr. Nicholas Senn ) अपने व्यवसायका बड़ा नुकसान कर कैन्सर रोगके कारणका अनुसन्धान करने के लिये अफ्रिका गये थे। वे अफ्रिकाकी बहुत सी अर्द्धसभ्य और असभ्य नग्न जातिओंके बीचमें घूमते रहे। बहुत दिनोंतक अफ्रिकाके भीतर घूम-कर उन्होंने यह देखनेकी खास कोशिशकी कि किस जातिमे रोगका प्रभाव किस प्रकार है। उन्होंने देखा कि जिन सभी जातिओंका जीवन बनके पशु पक्षिओंके जितना निकट है, उनमे कौंसरकी बीमारीका आक्रमण भी उतना ही कम है। उन्हें यह देखकर आश्चर्य हुआ कि जो जातियाँ बनके पशु पक्षियों के समान ही असभ्य हैं, उनमें मोटापन, मृगी, स्नायविक दुर्बलता इत्यादि सभ्यताके रोग नाम मात्रको भी नहीं हैं। वे अन्य बहुतसे रोगोंसे भी मुक्त हैं। यक्ष्मा रोगकी बात तो उनमेंसे शायद कोई जानता ही नहीं। जो समुद्र

के किनारे आकर वस गये हैं एव जिनका सभ्यतासे ससर्ग हो गया है, केवल उनमें ही यक्ष्मा रोग देखा गया है ( Kilka—Natural Ways of Cure, p 10 )।

वनके ये सभी पशु-पक्षी एव ये सब अर्द्धसभ्य मनुष्य क्योंकर स्वस्थ होते एव स्वस्थ रहते हैं ? हम लोगोंके भीतर शरीरकी रक्षा करने एव रोगोंको दूर करनेकी व्यवस्था है, यही कारण है कि वे स्वस्थ होते एव स्वस्थ रहते हैं।

हम देखते हैं कि, दातके भीतर अगर एक तिनका अटक जाता है तो जीभ अनजाने ही वार वार उसी जगहपर जा लगती है। जवतक वह वहाँसे वाहर नहीं हो जाता तवतक जीभको शाति नहीं मिलती। हमारे शरीरका जव कोई भी अग अस्वस्थ हो जाता है तो जवतक वह स्वस्थ नहीं हो जाता प्रकृतिको शाति नहीं मिलती।

शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये प्रकृति इसी प्रकार हमेशा सजग रहती है। रोगकी प्रधान चिकित्सा उसकी वाधाको दूरकर एव शरीरके यन्त्रोंको सजीवन कर प्रकृतिको सहायता देना मात्र है। हिपवाथ कटिस्नान, स्टीम वाथ इत्यादि के द्वारा शरीरको दोपमुक्त कर जव स्नान इत्यादिसे शरीरके यन्त्रोंको मजवूत कर लिया जाता है, तव प्रकृति सारे प्राणोंकी ताकत लगाकर रुग्ण शरीरको आप ही स्वस्थ कर देती है। क्योंकि इसके द्वारा रोगका मूल कारण जिस प्रकार दूर हो जाता है उसी प्रकार शरीरमें रोगोंसे छुटकारा पानेकी जो व्यवस्था है वह भी उन्नत हो उठती है। प्रकृतिकी इस प्रकार सहायता कर शरीरको स्वस्थ रखने एव रोग मुक्त करनेका और कोई भी दूसरा ऐसा निर्दोष उपाय नहीं है।

दवाईसे शरीरको आरोग्य करनेकी चेष्टा की जाती है, किन्तु ज्यादातर इससे लाभके वदले हानि ही हुआ करती है। शरीरके रक्त स्रोतके दूषित होनेके कारण ही रोग या बीमारीकी उत्पत्ति होती है। दवा इसके ऊपर विषका-सा असर

करती है। प्रकृति रोगके विषके ही कारण अस्थिर रहती है। अगर उसे रोग और दवा दोनोंके विषोंसे लड़ना पड़ता है। इन दोनो विषोंसे लड़कर यदि वह विजयी होती है तो वह बचती है। अगर ऐसा न हुआ, तो पुराने और जीर्ण कुसस्कारकी वेदीपर वह अपने जीवनका वलिदान कर देती है।

दवा अगर विषाक्त है, तब तो वह नुकसान करती ही है, अगर वह विषैली न भी हुई, तौभी शरीरकी रुग्णावस्थामे वह शरीरके लिये विषके ही समान होती है। किन्तु दवाके मोहने लोगोंको अधा बना रखा है। अगर डाक्टर रोगीके शरीरमे खूब मोटी सुई चुभा दे या उसकी विषाक्त दवासे रोगी का मुह कडुवा हो जाय, तो रोगी समझता है कि उसका इलाज हो रहा है। यही कारण है कि डाक्टर लोग जान-बूझकर भी अक्सर अपनी इच्छाके विरुद्ध रोगीको दवा देनेके लिये विवश हो जाते हैं। इंगलैंडके एक वड़े नामी डाक्टर अपने मरीजोंको सन्तुष्ट करनेके लिये पावरोटीकी गोलिया बनाकर ( bread pill ) उसे रङ्ग करके उन्हें देते थे। क्योंकि रोगी को दवा न देनेसे वह सतुष्ट नहीं होता है। ऐसे ही रोगियोंसे बुद्धिमान होमियोपैथिक डाक्टर लोग 'सूगर आफ मिल्क' बेचकर हर साल वहुतसा रुपया पैदा करते हैं।

किंतु मनुष्यके द्वारा तैयार किये हुए विष पर निर्भर न रहकर प्रकृतके विधान पर ही निर्भर रहना उचित है, अधेकी तरह नहीं—बुद्धिमानकी तरह एव युक्तिपूर्वक। भगवानके जिस विधानसे आकाशके करोड़ो ग्रह और उप-ग्रह परिचालित हो रहे हैं उसी नियमसे हमारी शारीरिक प्रकृति भी चल रही है। अगर हमें भगवानकी पैदाकी हुई इस प्रकृतिका अनुसरण करें, तो हमें किसी भी प्रकारकी बीमारी न हो। अस्वस्थ होने पर भी प्रकृतिकी वाधाओंको दूरकर एव उसकी सहायताकर हम सब प्रकारके रोगोंसे छुटकारा पा सकते हैं।

———

# अष्टम अध्याय

## कमजोर रोगीका इलाज

### [ १ ]

हिपवाथ, स्टीमवाथ और पूर्णस्नानसे अधिकाश रोग अच्छे हो जाते हैं—यह बात सच है, किन्तु बहुतसे ऐसे भी रोगी हैं जो इतने कमजोर होते हैं कि उनको हिपवाथमें नहीं बैठाया जा सकता, स्टीमवाथ देनेसे भी काम नहीं चलता एव स्नान करानेसे भी बादमें उनका शरीर आसानीसे गरम होना नहीं चाहता। ऐसे सभी रोगियोंके लिये अपेक्षाकृत हल्की पद्धतिकी आवश्यकता होती है। जिनलोगोंको हिपवाथ नहीं दिया जा सकता, वे गीली कमर-पट्टी ( wet girdle ) लगाकर आसानीसे पेट साफ कर सकते हैं। बहुत ही कमजोर रोगियोंको स्टीम-वाथ, खासकर बहुत देर तक देना कभी भी ठीक नहीं है। किन्तु गरम पाद स्नान ( hot foot bath ) उन्हें यही फायदा पहुँचाता है। जिन लोगोंके लिये पूर्ण-स्नान करना सभव न हो, उन्हे शीतल घर्षण ( cold-friction ) से भी वही लाभ होता है। ये समस्त पद्धतियां यद्यपि कमजोर रोगियोंके लिये ही हैं, पर सबल रोगियोंके लिये भी इनका व्यवहार करनेमें कोई हानि नहीं। बल्कि इनके द्वारा सभी विशेष लाभ उठा सकते हैं।

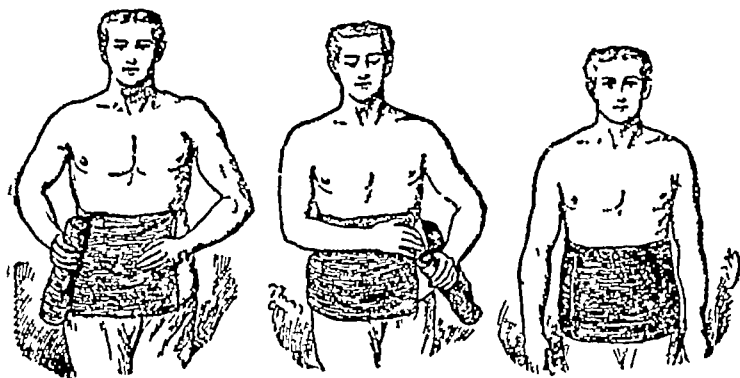
परन्तु यह जान लेना जरूरी है कि सबल और दुर्बल रोगी दोनोंकी चिकित्साका सिद्धान्त एक ही है। पेट साफ करके, पसीना लाकर एव पानी पिलाकर शरीरको दोषरहित करके एव स्नान आदि से शरीरको सजीवित कर जिस प्रकार सबल रोगियोंका इलाज किया जाता है, कमजोर रोगियोंके इलाज

र्का भी यही रीति है। तेज चिकित्सा उनके लिये लाभप्रद नहीं होती, इसी कारण उनके लिये कोमल विधानकी आवश्यकता है।

## कमजोर रोगीकी कब्जियत दूर करनेके उपाय

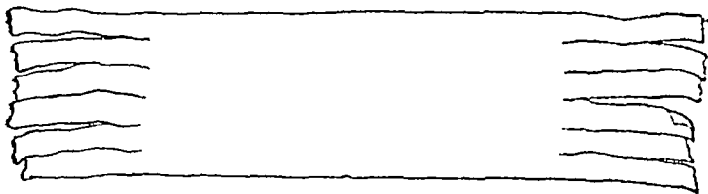
जो रोगी हिप-वाथ लेनेमे असमर्थ हो अथवा जिन्हें हिपवाथ देनेकी सुविधा न हो, उनके लिये इसके बदले गीली कमर पट्टी ( the wet girdle ) बाधना ही सबसे उत्तम व्यवस्था है। दिनभरमें कई वार अथवा सारी रात इसके व्यवहार करनेसे इससे वहुत जल्दी पेट साफ हो जाता है।

## गीली कमर पट्टी ( The wet-girdle )

मामूली आठ नो इच चौड़े एक कपड़ेको पानीमें भिगोकर निचोड़ डालना चाहिये फिर छातीके स्तनविन्दुसे लेकर सारा पेडू और कमरके चारों ओर

भीगी कमर पट्टी ( The wet girdle )

लपेट देना चाहिये। इस कपड़ेको दोसे आठ वार तक घुमाकर लपेट लेना काफी है। शरीरका ताप जितना ही ज्यादा हो उतनी ही अधिक वार लपेटना चाहिये। महीन और पुराना पर साफ कपड़ा ही इस तरहकी पट्टियोंके लिये

अच्छा है। पर इस बातका ध्यान रहे कि किसी भी अवस्थामें इसमें इतना पानी न रहे कि बिछौनेकी चादर भीग जाय।

इस प्रकार भीगे कपड़ेको लपेटकर एक छोटे ऊनी अलवानको तह करके इस तरह लपेट देना चाहिये कि जिससे भीगे कपड़ेमें हवा न लगने पावे एव न खूनका दौरा ही बन्द हो। अलवान न रहनेसे एक पतले फलालेनके टुकड़ेसे भी पट्टी ढकी जा सकती है। इसके बाद कपड़ेको एक सेफ्टी पिनसे अच्छी तरह अटका देनेसे ही पट्टी लगानेकी क्रिया पूरी हो जाती है। और भी अच्छा हो यदि १४।१५ इंच चौड़े एक नये नैनक्लाथ या मार्किन के टुकड़ेसे इसे अच्छी तरह बाध दिया जाये। इस नये कपड़ेके टुकड़ेको दोनों छोरसे इस प्रकार कई जगह पास पास फाड़ देना चाहिये कि इन्हे पट्टीके ऊपर घुमाकर पेटकी ओर सात आठ जगह गाठ दी जा सके। इस प्रकार बाधदेनेसे पट्टीके खुलनेकी आशका नहीं रहती।

भीगी कमर पट्टी की बन्धनी

अथवा पहले इस नये कपड़ेके टुकड़ेके बधनीको बिछौनेपर बिछा दे इसके ऊपर तह किया हुआ अलवान या फ्लानेल भी फैला दिया जाय। इसके ऊपर भीगे कपड़ेको सजा कर रोगीको उसके ऊपर सुला देना चाहिये। इसके बाद दोनो तरफसे बारी-बारी पहले भीगा कपड़ा, फिर फ्लानेल या अलवान और तब इस बधनसे पेट ढककर बाध देनेसे बड़ी ही आसानीसे यह पट्टी ली जा सकती है।

अन्दरका भीगा कपड़ा शीघ्र ही गरम हो उठता है। यदि गीला कपड़ा गरम न हो, तो कपड़ेके लपेटकी तह कम कर देनी चाहिये। या पेडूके चारों ओर अधिक फ्लालेन या अलवान लपेट देना उचित है। जिनका शरीर जल्दी गरम नहीं होता उनको भीगी पट्टीके ऊपर और अलवानकी तहमें एक आयेल क्लाथ या इसके न होनेपर आॅयेल पेपरका व्यवहार करना चाहिये। ऐसा करनेसे पट्टीके अन्दर आसानीसे ताप (गर्मी) संचित होने लगता है। असलीयत यह है कि पट्टीके नीचे थोड़ी गर्मी पैदा करनी चाहिये। तभी इससे लाभ होगा। परन्तु इतना अधिक फ्लानेल या अलवान भी नहीं लपेटना चाहिये कि रोगीका सारा शरीर गरम हो जाये। केवल ऐसी पट्टीके प्रयोगसे ही रोगीको लाभ हो सकता है जो रोगीके लिये आराम दायक हो अर्थात् यह न तो अधिक गरम हो और न अधिक शीतल। इस प्रयोगमे इसका विशेष रूपसे ध्यान रखना आवश्यक है।

साधारणतया पीठका भाग आसानीसे गरम नहीं होता। इसी कारण शरीरमें यदि ताप अधिक न हो तो हमेशा पीठकी तरफ एक या दो तह मात्र भीगा कपड़ा दे सामने अर्थात् पेटकी ओर इसका चार या इससे भी अधिक तह देना होता है। यदि पीठको तरफ ठढा रहे तो पहले कई दिनों तक केवल पेटपर भीगा कपड़ा रखकर उपरोक्त विधिसे ढक लेना चाहिये। इस प्रकार केवल पेट पर ही पट्टी ग्रहण करनेसे इसको ढका हुआ पेटकी पट्टी (heating abdominal compress) कहते हैं।

इस बातको याद रखना जरूरी है कि, इसकी प्रतिक्रिया तुरत हो। there should be immediate reaction—पट्टी बाधनेके साथ साथ इसे गरम हो जाना चाहिये। साधारणतया शरीर शीतल रहनेपर पट्टी आसानीसे गरम नहीं होती। इस हालतमे गरम पानीकी थैली या बोतलसे पट्टीके स्थानको गरम करके इसके गरम रहते ही रहते पट्टी

बान्धनेकी व्यवस्था करनी चाहिये (Bilz—The Natural Method of Healing, vol II, P 1684)। इस पट्टीसे सबसे ज्यादा लाभ होता है जब गरम शरीरमें एवं गरम बिछौनेपर इसका प्रयोग किया जाय।

तौ भी पहले पहल दो तीन दिनों तक सुबह शाम दो तीन घंटे तक इसका व्यवहार करनेसे पट्टी लेनेकी प्रणालीसे अभ्यस्त हो जाना बुरा नहीं। रातमें इसका प्रयोग करनेपर नींद आनेके कुछ पहले इसका व्यवहार करना आवश्यक है। इसे सारी रात और खोलते नहीं। सवेरे उठकर इसे खोल डालना चाहिये। प्रत्येक बार पट्टी खोलनेके साथ ही साथ सारे पेड़ू और मेरु दण्डके इससे ढके हुए भागको—एक भीगी पर खूब निचोड़ी हुई तौलियेसे खूब अच्छी तरह पोंछकरके फिर घर्षण द्वारा (रगड़ रगड़कर) उक्त स्थानोंको गरम कर लेना जरूरी है। इसके बाद कपड़े पहन लेना आवश्यक है। जाड़ेके दिनोंमें यदि सारी रातके लिये भीगी कमर पट्टीका व्यवहार किया जाय तथा शरीर स्वाभाविक रूपमें ठंडा रहे, तब दिनके समय पेट और पीठके चारों ओर एक सूखा फलानेल लपेटे रहनेसे बड़ा ही लाभ पहुँचता है (H Illoway, M D—Constipation in Adults and Children, P 277)।

पट्टी के भीगे कपड़े को हर रोज साबुन से साफ कर लेना उचित है तथा कभी-कभी बीच-बीचमें सोडा डालकर भी उसे खौला लेना चाहिये, नहीं तो पेटके चमड़े पर फुंसी होने की सम्भावना रहती है।

भींगी कमर पट्टी कुछ दिनों तक रोज व्यवहार करनी चाहिये। तौभी कुछ लम्बी अवधि तक इसके व्यवहार की अवस्थामें हर सात दिनके बाद एक दिन इसका व्यवहार बन्द रखना उचित है।

इस पट्टी की यह बड़ी सुविधा है कि इसका व्यवहार करने की अवस्थामें दैनिक काम-काज करनेमें कोई असुविधा नहीं होती।

हिपवाथ द्वारा पेटको चगाकर नियमित रूपसे कोष्ठशुद्धि करनेमें साधारणतया कुछ अधिक समय लगता है। किन्तु भीगी कमर पट्टीका फल तो दो-एक दिनमें ही प्रकट होने लगता है। छोटी एव बड़ी अतड़ियोंके भीतर मलके विषाक्त हो जाने, मलकी गति रुक जाने अथवा साधारण कोष्ठ-वद्धतामें यह बड़ी जल्दी लाभ पहुचाता है। भीगी कमरपट्टीके व्यवहार करनेसे अतड़ियोंका रसश्राव तेजीसे वढने लगता है और पाकस्थली तथा लिवरके काम करनेकी शक्ति विशेष रूपसे उन्नत हो जाती है। इसी कारण भीगी कोमरपट्टीके प्रयोगसे वहुत शीघ्र फल प्राप्त होता है। पृथ्वी परके सभी सभ्य देशोंमें इस पट्टीका प्रचलन हो गया है। गत एक सौ वर्षके भीतर जर्मनीके घर-घरमें इसका व्यवहार हो चला है। उस देशमें इस पट्टीको वरुण वेष्टन ( Neptune's gırdle ) कहते हैं।

किन्तु ऐसी वात नहीं कि केवल इससे कोष्ठवद्धता ही में आराम हो। पेड़ू एव उसके ऊपरके विभिन्न अतड़ियोंके रोगोमे इस पट्टीका प्रयोग वड़ी सफलतासे किया जा सकता है।

पुराने अजीर्णमें तो यह बहुत ही फायदेमद है। किसी भी प्रकारका अजीर्ण क्यों न हो, उसे दूर करने के लिये इससे वढ़कर दूसरा कोई उपाय नहीं। किन्तु इसके लिये भीगे कपड़ेको खूब शीतल जलमें डूबोकर तथा इसे खूब अच्छी तरह निचोड़ सूखा जैसा करके काममें लाना चाहिये। जिन रोगियोको दिनमें कईवार और काफी मात्रामें पाखाना होता है—इस पट्टीके इस्तेमालसे उनकी आतोकी अस्थिरता ( ırrıtation ) कम हो जाती है, पाखाना जानेकी सख्या कमती होता है तथा धीरे-धीरे मल गढा हुआ होने लगता है। इस पट्टीके व्यवहारसे मन्दाग्नि और पेटका फूलना आदि अजीर्णके विभिन्न साधारण लक्षण भी मूल रोगके साथ ही शीघ्र विलीन हो जाते हैं। ढाकाके इस्लामिया कौलेजके प्रिंसिपल मि० अब्दुल हाकिम,

एम० ए०, बहुत दिनोंसे पेटके कई रोगोंसे कष्ट पा रहे थे। अन्तमें उनकी ऐसी हालत हो गयी कि वे कुछ भी हजम नहीं कर सकते थे। उनका पेट हमेशा फूला रहता था इससे उनके हृदयकी धड़कन, स्वासकष्ट और सिर-दर्द आदि रोगोंने आ घेरा। अब क्या था—वे जीवनसे बिल्कुल निराश हो गये। उनकी इस हालतमें मैंने उन्हें एक गीली चादर की लपेट ( west-heet pack ) दी और बादमें गीली कमरपट्टी की व्यवस्था की। इस पट्टीके सात दिनों तक व्यवहार करनेके बाद उनका पेट स्वाभाविक अवस्थामें आ गया और वे सभी तरहका साधारण पथ्य खाने लगे।

अम्लरोग होनेसे, भोजनके बाद पेट भारी-भारी रहने, पाकस्थलीका आकार बढ़ जाने या इसके फूल जाने ((in dilatation and prolapse ) एवं पाकस्थली तथा डिउडिनामके पुराने घाव आदि रोगोंमें यह बहुत लाभकारी है। असलियत तो यह है कि पेटके विभिन्न रोगोंसे जिनका शरीर बिल्कुल अकर्मण्य हो गया हो, इस पट्टीके प्रयोगसे उन्हें नव-जीवन प्राप्त हो सकता है।

एक समय काशीसे एक वृद्ध सज्जन हमसे चिकित्सा कराने आये। बहुत दिनोंसे वे पाकस्थली तथा डिउडिनामके घावसे आक्रान्त थे। वे एक बड़े धनीके पुत्र थे तथा ब्रह्मामें किसी अच्छे पद पर थे। पाच लाख रुपये लगाकर उन्होंने मलायामें कोई स्टीमर सर्विस खोली थी। इसके अलावे दूसरी पूंजीसे उन्होंने मलायामें एक रबरका बगीचा भी लिया था। किन्तु बिमारीके कारण वे नौकरी छोड़नेको बाध्य हुए और अपने कारबार को छोड़कर इलाजके लिये कलकत्ते आये। कलकत्ते आकर बहुत खर्च करके काफी दिनो तक उन्होंने प्रचलित चिकित्सा कराई किन्तु इससे उन्हें कुछ भी लाभ नहीं हुआ। तब उन्होंने अपने स्वजनोंको अपना कुल कार-

चार सौंप दिया तथा काशी वासकर मरनेका निश्चय किया। काशीमें एक मकान लेकर वहीं रहने लगे। कई साल तक उनके प्राण किसी प्रकार शरीर पिंजरेमें अटके रहे। जब वे मेरे पास आये तो मैंने देखा इनके शरीरमें कहीं भी जरा भी मास नहीं है। छाती और पीठ की सारी हड्डिया गिनी जा सकती थीं। नितम्बकी चर्बी बिल्कुल गायब हो गयी थी और चमड़ा झुर्री बनकर झूल रहा था। शरीरमें खून नहीं था। पेटमें हमेशा दर्द बना रहता था। इसके अलावे बेल फलके आकारका एक वायुगोला उनके पेटमें हमेशा चक्कर लगाता रहता। अम्ल सदा बना रहता। अम्लके कारण वे प्राय' कुछ भी खा नहीं पाते थे। किसी किसी दिन कई बार कै होती। मैंने अपने चिकित्सालयमे उनके रहने की व्यवस्था की। ऐसे रोगियोंके पेटमें दर्द बन्द करनेके लिये और भीतरी घावको चगा करनेके लिये हमलोगोंके पास एक बहुत बड़ा अस्त्र है। पेटपर सेंक देनेके बाद भींगी कमर पट्टी बाधकर बार-बार इसे बदलते रहना ही यह अस्त्र है। इस प्रयोगसे ही दर्दके साथ साथ सदा बना रहनेवाला उनके पेटका वायुगोला धीरे-धीरे कम हो गया और अतमें बिल्कुल गायब हो गया। यहा आनेके तीन दिन बाद ही कै होना बन्द हो गया। अम्ल भी धीरे-धीरे कम होने लगा और तीन सप्ताह बाद किसी भी तेज रोगका लक्षण नहीं रह गया। तब उनके शरीर की गठनको बनानेकी ओर ध्यान दिया। इस समय भीगी कमरपट्टीके साथ-साथ मृदु वाष्प स्नान, ठडी रगड़, हल्का डूस और भीगी चादरकी लपेट आदिका प्रयोग होने लगा। प्रारम्भिक अवस्थामें इसका दूध, कमला नीबू और टमाटरका रस मात्र पथ्य था। इससे बाद इस पथ्यके साथ-साथ भात, तरकारीका जूस और मल्ट आदि जोड़ दिया गया। कुछ दिन बाद ही देखा कि उनका शरीर नवीन मास एव मज्जाएँ भर रहा है। वे एक महीनेके लिये आये थे।

यह देखकर कि चिकित्सासे नव-जीवन लाभ हो रहा है वे और एक महीने रहकर काशी चले गये। दो महीने बाद फिर एक दिन लौटे। इसबार उनका चेहरा देख कर मैं भौंचक्का-सा रह गया। देखा कि उनका शरीर साधारण स्वस्थ मनुष्य जैसा हो गया है। मैंने इनके दुबारा आनेका कारण पूछा। उन्होंने बतलाया कि वे फिर मलाया जा रहे हैं। और वहां जाने के पूर्व एकबार घर होते हुए जानेका उन्होंने निश्चय किया है।

जिस अन्नपूछ (एपेण्डिसाइटिस) की सूजन बार बार (recurring appendicitis) लौट आती है उसमें भी यह लाभ दायक है। इस अवस्थामें इसका प्रयोग पेडूके एकदम नीचे तक करना चाहिये।

ग्रहणी (colitis) रोग धरातल किसी भी औषधिसे अच्छा नहीं होता। वे लोग तो सीधे कह देते हैं इसकी कोई दवा नहीं। एलोपेथीमें भी इधर-उधर फुसलाकर केवल बचाए रखनेकी चेष्टा भर होती है। किन्तु सारे शरीर की चिकित्साके साथ साथ इस पट्टीके व्यवहारसे दस दिनके भीतर आंव पड़ना बंद हो जाता है और एक महीनेके भीतर रोगी चंगा हो जाता है। इस रोगमें आधे घंटे तक क्रमश गरमी और ठण्डक देनेके बाद इस पट्टीको दो-तीन घंटोंके लिये बांधनी चाहिये और घण्टे घण्टे बदलते रहना चाहिये। पिछले कई वर्षों में इस पद्धतिसे चिकित्सा करके मैंने कई पुराने ग्रहणीके रोगियोंको चंगा किया है, जिनमें एक जमींदार बिचारे बाईस वर्षों से इस रोगके शिकार थे।

स्त्रियोंकि बच्चादानी आदिके रोगोंमें इससे बहुत ही लाभ होता है। इन अवस्थाओंमें पेडूका निचला हिस्सा किसी रूपसे पट्टी द्वारा ढकना चाहिये। गर्भावस्थामें इस पट्टीके व्यवहारसे गर्भ संबंधी बहुत रोगोंसे छुटकारा मिल सकता है। गर्भावस्थामें खासकर इसके पिछले कई महीनोंमें यदि इसका प्रयोग किया जाये तो प्रसव बड़ी आसानीसे हो जाता है।

जवानीके ढलतेके समय औरतोंके ऋतुस्रावके बन्द होते समय तरह तरह के रोग आ घेरते हैं। इस अवस्थामें भींगी कमर पट्टीसे बहुत लाभ होता है।

सभी प्रकारके पुराने मेरुदण्डके दर्दमे इसका व्यवहार करनेसे बड़ी आसानी से रोगी आरोग्य लाभ करता है।

सिरके गरम होनेके कारण जब नींदमे बाधा पड़ती है तब इस पट्टीके व्यवहारसे सिरका रक्त नीचे उतर आता है, और रोगीको गहरी नींद आ जाती है। इसी कारण कोई कोई कहते हैं कि प्रगाढ़ निद्रा उत्पन्न करनेके लिये पृथ्वी पर इससे बढ़कर उत्तम एक भी व्यवस्था नहीं। इसी कारण सिर दर्द मे ( in congestive headache ) भी इससे विशेष लाभ होता है।

जो बच्चे रातमें बहुत रोते चिल्लाते हैं, इस पट्टीके प्रयोगसे उनका क्रन्दन बन्द हो जाता है।

किंतु बुखारमें इसका प्रयोग हर्गिज नहीं करना चाहिये। ज्वरकी हालत में कोष्ट शुद्धिके लिये पेड़ू पर शीतल पट्टी या गीली मिट्टीका प्रयोग किया जा सकता है। पेटका प्रदाह ( inflamation ), पाकस्थलीके घाव, पुरानी पिलही और लिवरके रोगोंमें एवं अर्श अथवा जरायु प्रभृति रक्तस्राव युक्त रोगोंमें इसे खूब हल्के रूपसे फ्लानेलसे लपेटना चाहिये और भीतर कभी भी रबरकी क्लोथका व्यवहार नहीं होना चाहिये।

[ २ ]

## कमजोर रोगीके उत्तापका इलाज

### उष्ण पाद स्नान ( Hot foot-bath )

वाष्प स्नान( steam bath ) से जो लाभ होता है, उष्ण पाद स्नान आदि दूसरे प्रकारके पसीना लाने वाले स्नानों ( sweating baths ) से भी उसके अधिकाश फल प्राप्त किये जा सकते है।

रोगीको सुलाकर या बैठाकर यह बाथ दिया जाता है। जघे से लेकर गर्दन तक रोगी के सारे शरीरको किसी कम्बल या अलवानसे

टककर पैरोंको घुटनेसे थोड़ा नीचे तक पानीमें डुबा रखना होता है। गमला, बाल्टी, टब या जिस किसी भी वर्तनमें यह बाथ लिया जा सकता है। पानीके वर्तनको बिछौनेसे बाहर रखना चाहिये। अन्यथा बिछौनेके भिगनेका डर रहता है। हां, एक आयल क्लाथ बिछाकर बिछौने पर भी वर्तनको रख सकते हैं। पानी जरा अधिक गरम (१०४° से ११२° तक) रहे तो अधिक लाभदायक होता है। किन्तु प्रारम्भमें पानी खूब कम गरम होना चाहिये। फिर धीरे धीरे उस वर्तनमें अधिकाधिक गरम पानी डालकर उसके तापको बढ़ाते जाना चाहिये। पानीके ठंडा हो जाने पर बीच बीचमें पानी निकालते जाना चाहिये और बदले में गरम जल वर्तन

उष्ण पाद स्नान ( hot foot-bath)

में डालते जाना चाहिये। गरम पानी डालते समय इस बातके लिये विशेष सावधान रहना चाहिये, रोगी का पांव जल न जाये। गर्मीके दिनों

में १५ से २५ मि०के भीतर ही रोगीके शरीरसे काफी पसीना आने लगता है। जाड़ेके दिनोंमें कुछ अधिक समय लगता है। दोनों पांव जितने अधिक डूबे रहे उतना ही अधिक लाभ होता है। इसके समाप्त होने पर आधे मिनट के लिये रोगीको ठंडे पानीमें पांव डुबाने चाहिये। किन्तु इसमें भी बाथ लेनेके पहले पेट साफ करके, सिर, मुँह, गर्दन धोकर, सिरपर भीगी तौलियाका लपेट रखके और बाथके समाप्त होने पर साधारण पानीसे सारे शरीरको पोंछ कर या शीतल घर्षणका उपयोग करके फिर थोड़ेसे नीबूके रसके साथ कई बार पानी पी करके इस स्नानको पूरा करना चाहिये। इस बाथको पूरे समय तकके लिये लेने पर इन सभी बतलाये हुये नियमोंका दृढ़ताके साथ पालन करना आवश्यक है।

ष्टीम बाथ की ही तरह उष्ण पाद-स्नानसे भी लोम कूप खुल जाते हैं और शरीरसे पसीने द्वारा बहुतसा विजातीय पदार्थ बाहर निकल जाता है। इसके अलावे इस बाथसे कई विशेष लाभ होते हैं। उष्ण पाद स्नानसे अंतड़िया, मूत्राशय और पेड़ूकी अन्यान्य यन्त्रोंके भीतर खूनका दौरा बढ़ जाता है और इससे वे सबलता प्राप्त होता है।

जिन स्त्रियोंका बीच बीचमें मासिक बन्द हो जाता है, वे यदि कुछ अधिक कालके लिये यह बाथ लें, तो उन्हें इससे बहुत ही लाभ हो। इससे जरायु ( uterus ) और डिम्बकोष ( ovaries ) में प्रचुर मात्रामें रक्त सचार होता है, जिसके फलस्वरूप ये यत्र मजबूत होते हैं और मासिककी गड़बड़ी ठीक हो जाती है।

सिर एव ऊपरी अगोंमें रक्तके वेगको कम करके उसकी गति पावोंकी ओर खींच कर लानेमें इससे बढ़कर और कोई साधन नहीं। इसी कारण तेज सिर-दर्द भी इससे बड़ी जल्दी आराम हो जाता है। एक बार चेतलाके डेटिन्यू केम्पमें श्री जगदीश चन्द्र सरकार तीव्र सिर दर्दसे पीड़ित हुये। लगातार चार दिन

तक उनका सिर-दर्द चालू रहा। यह रोग उन्हें प्रायः ही हुआ करता और सात-सात आठ-आठ दिनों तक चलता। इस अवधिमें उन्हें नींद नहीं आती और दर्दसे हर घड़ी चिल्लाते रहते। साधारण चिकित्सासे किसी प्रकारका फल प्राप्त नहीं होने पर यहाके युवकोंने मुझे बुलवा भेजा। मैंने उन्हें एक डूस देकर तुरन्त आधे घटेके लिये उष्ण पाद-स्नानका प्रयोग किया। उस स्नानके लेते समय ही उनका सिर-दर्द गायब हो गया और दूसरे ही दिनसे उन्होंने अपने दैनिक कार्य कलापमें योग देना शुरू किया।

ज्वरकी प्रारंभिक अवस्थामें जब जाड़े और कम्पनके साथ साथ ताप बढ़ रहा हो, यदि तुरत साधारण गरम पानीका डूस लेकर फिर उष्ण पाद-स्नान लिया जाय तो ज्वरका मेरुदण्ड ही टूट जाता है और बहुधा ज्वरसे मुक्ति मिल जाती है। कभी कभी अचानक ठडा लग जाये तो इस उष्णपाद-स्नानसे वह फौरन काफूर हो जाती है। पावका दर्द, पावका घाव, पैरोंके ठडा पड़ने पर भी यह बहुत लाभ पहुँचाता है। वात रोगोंमें जब शरीरका विभिन्न स्थानोंमें दर्द तेज होता है तब सिर और हृदय पर भीगी गमछी या तौलिया रखकर रोज सोनेके पहले २० मिनटके लिये उष्ण पाद स्नान लेनेसे दर्द बिलकुल मिट जाता है और हृदयका अस्वाभाविक अधिक स्पन्दन भी कम होकर स्वाभाविक अवस्थाको प्राप्त होता है।

इन सभी गरम स्नानों ( hot baths ) से जो लाभ होता है वह धूप-स्नान ( sun bath ) के द्वारा भी प्राप्त किया जा सकता है।

[ ३ ]

## कमज़ोर रोगी का स्नान

सबल और दुर्बल सभी रोगियोंके लिये स्नान बहुत जरूरी है। सबल रोगियोंके लिये जो पद्धति काममें लाई जाती है, वह कमजोर रोगियोंके लिये

नहीं है। जो रोगी बिस्तरेपर पड़ गये हैं, जिनमें जीवनी-शक्ति कम है या जो पानी छूनेमें डरते हैं, उन्हें ठण्डे पानीके पूर्ण-स्नानका प्रयोग नहीं करना चाहिये। इन सभी रोगियोंको पूर्ण-स्नानके बदले हल्के स्पञ्ज-बाथ ( mild sponge bath ) या शीतल घर्षण ( cold friction ) का ही प्रयोग करना चाहिये। कमजोर रोगी इन हल्के स्नानोंसे ही पूर्ण-स्नान का लाभ उठाते हैं।

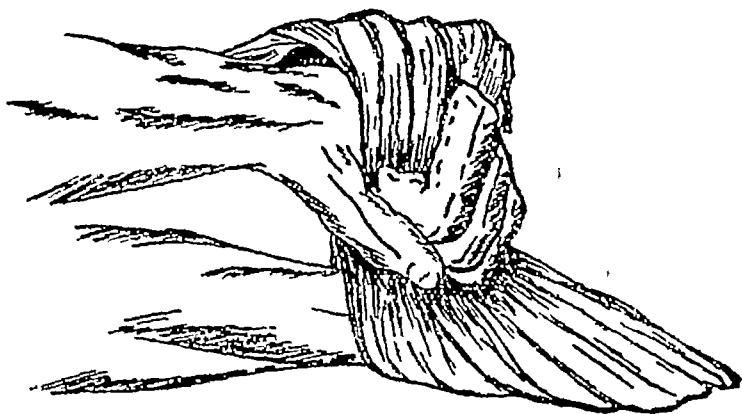
रोगी अगर बहुत कमजोर हो तो बिछौने पर सुलाकर ही उसे हल्के तौलियेका स्नानका प्रयोग करना चाहिये। एक मोमजामेके ऊपर चादर बिछाकर उसके ऊपर रोगीको गले तक कम्बलसे ढकी हालतमें सुलाकर पहले उसके सिर, मुख और गर्दनको अच्छी तरह ठण्डे पानीसे धो डालना चाहिये। इसके बाद हर एक बार रोगीके शरीरका एक एक हिस्सा खोलकर, ठण्डे पानीसे गीली तौलियेसे ५ सेकेण्ड तक पोंछकर, आखिरमे इतने ही समय तक उसे खाली हाथोंसे मल देना जरूरी होता है। इसके बाद ५ से १० सेकेण्ड तक सूखे तौलियेसे इस जगहको पोंछ कम्बलसे ढककर फिर शरीरके दूसरे हिस्सोंको भी इसी प्रकार पोंछना चाहिये। पहले रोगीका एक हाथ, इसके बाद उसका दूसरा हाथ, आखीरमें एक एक कर पेड़ू, छाती, पेर, और जांघोंका ऊपरी भाग एव अतमें पीठ, पाव और जाघोंका पिछला हिस्सा पोंछना चाहिये। तौलियेके स्नानका प्रयोग करते समय रोगीका गुदा-द्वार और जननेन्द्रियके ऊपरी हिस्से जिस प्रकार अच्छी तरह पोंछे जाय, ऐसी व्यवस्था करनी चाहिये। इस प्रकार एक बार सारा शरीर पोंछ लेनेपर, दूसरी बार भी आवश्यकता होनेपर इसी पद्धतिका अनुसरण किया जा सकता है। अगर रोगीके हाथ पैर ठण्डे हों, या रोगी खूब दुर्बल, बच्चा या वृद्ध हो तो तौलियेको खूब अच्छी तरह निचोड़ लेना आवश्यक है।

## ठंडी मालिश ( Cold friction )

विभिन्न वैज्ञानिक स्नानोंमें ठंडी मालिशके समान लाभदायक कम ही स्नान है। एक भीगे गमछेको दाहिने हाथमें लपेटकर, उससे रोगीके शरीरको रगड़नेको ही ठंडी मालिशका प्रयोग करना कहते हैं। ठंडी मालिशके प्रयोगके पहले रोगीके सिर, मुख और गर्दनको ठंडे पानीसे धो डालना चाहिये, और फिर उसे एक कम्बलसे गलेतक ढक देना चाहिये। गर्मीके दिनोंमें कम्बलके बदले बिछौनेकी चादरसे ढकनेसे भी काम चल सकता है। इसके बाद मालिशका प्रयोग होना चाहिये। मालिशके समय परिचर्याकारीका दाहिना हाथ भीगे गमछेसे इस प्रकार लपेटना चाहिये जिससे हाथके सामनेकी ओर गमछा काफी समतल रहे। फिर दाहिने हाथके पीछेसे बायें हाथ द्वारा बचे हुए गमछेको खूब खींचकर पकड़ करके दाहिने हाथसे रोगीके शरीरको रगड़ना चाहिये। हर दफे थोड़ा थोड़ा कम्बल सरकाकर शरीरके केवल एक अंश मात्रको बाहर करके उसे रगड़ना चाहिये। शरीरके प्रत्येक अंशको इस प्रकार रगड़कर लाल और गरम करके फिर ढककर दूसरे अंशको इसी प्रकार रगड़ना चाहिये। इसी प्रकार बारी बारीसे शरीरके प्रत्येक अंगको रगड़ना उचित है। पहले छाती, फिर पेट इसके बाद हाथ, अंतमें बारी बारीसे पैरोंके ऊपरी भाग, पीठ, चूतड़ और जंघाके पीछेकी ओर घर्षण करना चाहिये। गमछेको साधारणतया निचोड़ लेना उचित है। पर यदि रोगीका ताप अधिक हो तो गमछेमें अधिक पानी रक्खा जा सकता है। साधारणतया जाड़ेके दिनोंमें कम और गर्मीमें अधिक जलका व्यवहार करना आवश्यक है।

इस प्रकार घर्षणसे बड़ा आराम मालूम पड़ता है और बुखारके मरीजको यदि अत्यन्त ठंडा बर्फके पानीसे भी इस प्रकार मालिश की जाये तो उसका कुछ भी अनिष्ट नहीं होता। इस स्नानसे समूची स्नायु-मण्डली, हृदय, विभिन्न ग्रन्थियां यानी समूचा शरीर ही सजीवित हो उठता है।

कुछ दिनो तक पाच, छ. मिनट तक वाष्प-स्नान या थोड़ी देर तक सूर्यकर ( धूप ) स्नान करके २५ से ३० मिनट तक इस मालिशका प्रयोग करनेसे देखते देखते ही शरीर गठित हो उठता है ।

बुखारके रोगीके बुखारको उतारनेका यह एक बहुत ही अच्छा तरीका है । राज यक्ष्मा ( थाइसिस ) के रोगीको यदि इसका प्रति दिन दो बार प्रयोग किया जाये तो बड़ी फुर्तीसे उसकी अवस्था सुधरने लगती है । ज्वरमें इसका प्रयोग करते समय हमेशा गमछेको जलमें खूब भिगोकर इस्तेमाल करना चाहिये । जब रोगीको बार बार या लम्बे समय तकके लिये उत्ताप चिकित्सा करनेकी आवश्यकता हो, तो उस अवस्थामें हमेशा रोगीको दिनमें

ठंडी मालिश ( Cold friction )

कमसे कम तीन चार बार ठडी मालिशका प्रयोग करना चाहिये । इससे हृदय ठीक होता है एव रोगका मुकाविला करनेकी ताकत काफी बढ़ जाती है। रक्त रहित शरीरमे खूनको पैदा करनेके लिये ठंडी मालिशसे बढ़कर अधिक लाभ प्रद पृथ्वीपर कुछ है—इसमें सन्देह है । अत्यन्त सगीन रक्तशून्यता रोगमें भी केवल १५ दिनमे रोगीका शरीर नये खूनसे लाल हो उठता है ।

इन सब कारणोंसे कठिनसे कठिन रोगी भी इससे आरोग्य लाभ करता है।

एक बार महात्मा गांधीकी नातीन-बहू श्रीमती आभा गांधी अपने छोटे भाई श्रीमान रमेनको चिकित्साके लिये मेरे चिकित्सालय में लाई थीं। श्रीमान दो महीनेसे ज्वरसे पीड़ित थे। बुखार साढ़े तीन डीग्री तक चढ़ता था। ज्वर भोगते भोगते उनके शरीरमें सिर्फ हड्डियां ही रह गई थी और शरीरमें एक तरहसे कुछ भी मांस शेष नहीं बचा था। उनको हार्ट और लीवर बहुत बड़ा हो गया था। हजम करनेकी शक्ति प्राय थी ही नहीं। स्वाभाविक तौरसे पैखाना होना बन्द हो चुका था और पेशाब खून जैसा होता था। सबसे ऊपर उनके शरीरमें खून न था और सारा बदन पीला पड़ गया था। कलकत्तेके कुछ श्रेष्ठ डाक्टर उनकी चिकित्सा कर रहे थे। लेकिन खून आदि सब चीजोंकी परीक्षा होनेके बावजूद भी उनके रोगका कोई निर्णय नहीं हुआ था। मैं उसे डूस, हल्की मालिश, हट फूट बाथ, पेटकी ठण्डी पट्टी आदिके साथ दिनमें दो बार ठंडी मालिश देने लगा। इसीसे तीन चार दिनोंके अंदर उसका ज्वर कम होकर मामूली हो गया। उसके बाद आहिस्ते-आहिस्ते पेशाबकी मात्रामें वृद्धि हुई और पेशाब पानी जैसा सफेद होने लगा। साथ ही साथ क्रमश पेट ठीक हो गया और लीवर आदि छोटा होकर साधारण हो गया और तीन हफ्तोंके अंदर ही अंदर नये खूनसे सम्पूर्ण शरीर लाल हो गया। इसके पहले महात्माजी चिकित्साके लिए मुझे कई बार बुलाये थे और बहुतसे आदमियोंको मेरी चिकित्सा के आधीन रहनेके लिये लिखे थे। श्रीमान रमेनके आरोग्य लाभ करनेके बाद मैं उनको बहुत प्यारा हो गया। उस समय मैंने आशा की थी कि व्यापक रूपसे प्राकृतिक चिकित्साके चलनके लिये महात्मा गांधीके प्रभावका पूर्ण उपयोग करूंगा। लेकिन हत्यारेकी गोलीने अकालमें ही पृथ्वीके श्रेष्ठ

महापुरुषके जीवनदीपको बुझा दिया और हमलोगोंकी कोई भी आशा पूरी नहीं हुई।

आशिक रूपसे जिस किसी भी अगपर इसका प्रयोग किया जा सकता है। हृदयपर इसका प्रयोग करनेसे वह बड़ी जल्दी चगा हो जाता है। पीठ और मस्तिष्क पर इस प्रकारके घर्षणसे मस्तिष्ककी क्षमता अत्यन्त वृद्धि पाती है। इसी कारण सभी स्नायविक रोगोंमें यह बहुत ही लाभप्रद है।

स्नायविक रोग चाहे कितना भी असाध्य क्यों न हो, सब दैहिक चिकित्सा के साथ साथ इसका प्रयोग करनेसे, रोगीकी अवस्था हमेशा ही बड़ी फुर्तीसे सुधरती है। श्रीयुक्त सोमेशचन्द्र बसु ससारके विद्वत् समाजमे सुपरिचित हैं। उनकी स्मरण शक्ति इतनी तेज है कि एक सौ राशियोंके नीचे उतनी ही राशि रख कर दोनोंका पूर्ण फल जब कभी भी जबानी बोल सकते हैं। यूरोप एव अमेरिकाके विद्वान लोग उनकी यह क्षमता देखकर दग रह गये। ये एक महात्मा पुरुष एव महान योगी हैं। परन्तु शरीर पर ध्यान न देनेके कारण एव अन्यान्य कारणोंसे आप कठिन स्नायविक रोगके शिकार हुए। वे अच्छी तरह घूम फिर भी नहीं सकते थे। खड़ा होनेसे प्राय हो गिर पड़ते। अनजाने वे तरह तरहसे अग भङ्गी करते। कभी उनका हाथ नाचता, कभी पाव मुड़ जाता, कभी गर्दनकी मासपेशी अपने आप कई बार फडक कर शान्त हो जाती। हर वक्त उनके शरीरमे यह मरोड़ (spasm) चलता रहता। वे एक क्षण भी चुपचाप बैठे नहीं रह सकते थे। कभी आगे झुककर सिर बिस्तरसे लगा लेते और साथ ही साथ शरीर खींचकर दूसरी तरफ पड़ जाते। सोये रहने पर भी प्राय: हमेशा समूचे बिछौने पर लोट पोट करते रहते थे। इस रोगसे छुटकारा पानेके लिये उन्होंने कलकत्तेके बड़े बड़े डाक्टर एव वैद्योंसे करीब दो साल तक चिकित्सा करायी। किन्तु इससे उन्हे कुछ भी लाभ नहीं हुआ। अन्तमें उन्हें मेरे पास लाया गया। मैंने ठंडी मालिशके साथ साथ नियमित

मालिश, पेट एवं मेरुदण्डमें गर्म एवं ठण्डा प्रयोग, डूस, भीगी चादरकी लपेट, फूट पैक ( पाँवकी लपेट ) एवं मृदु वाष्प स्नान आदिका प्रयोग करना प्रारम्भ किया। इसके अलावे घरमें भीगी कमर पट्टी और मेरुदण्ड पर ढकी हुयी पट्टी ( heating compress ) का प्रयोग करते। सोमेश बाबूका पेट बिल्कुल साफ नहीं होता था। चिकित्साके तीसरे ही दिन उन्होंने मुझसे कहा कि उन्हें इस प्रकार साफ पाखाना हो रहा है जैसा जीवनमें कभी भी नहीं हुआ। उनके स्नायविक लक्षण भी धीरे-धीरे कम होने लगे। प्रधानतया शीतल घर्षणके फल स्वरूप ही तीन चार दिनोंके भीतर इनकी अस्थिरता बहुत कुछ कम पड़ने लगी एवं शरीरका अकड़ना शीघ्र कम होने लगा। इसके बाद उन्होंने एक दिन मुझसे कहा कि अब टहलने जानेपर मैं लड़खड़ाकर गिर नहीं पड़ता। पहले कई दिन उनके साथ आदमी आता एवं बड़ी सावधानीसे उन्हें लाया जाता। परन्तु केवल सात दिन के बाद वे अकेले मेरे चिकित्सालयमें चिकित्सा कराने आने लग गये। चिकित्साके पहले प्रारम्भिक कई दिनों तक वे रोज मुझसे पूछते—मैं बचूंगा कि नहीं ? पर अब दिनपर दिन उनके जीवनकी आशा क्रमशः बढ़ने लगी। गत दो वर्षोंसे वे बाहरी दुनियासे अलग से हो रहे थे। अब थोड़ी देरके लिये वे घरसे बाहर निकलने लगे। अन्तमें उन्होंने सबको आश्चर्य चकित कर दिया, जब कि चिकित्सा आरम्भ करनेके केवल सोलह दिन बाद अकेले घरसे बाहर जाकर यादवपुर इञ्जिनियरिङ्ग कालेज की गवर्निङ्ग बाडीकी मिटिंगमें भाग ले आये। उनका वजन पहले १ मन १० सेरके करीब रह गया था। चिकित्साके चार महीने बाद एक दिन देखा कि उनके वजनमें २४ पौंडकी वृद्धि हुई है।

वास्तवमें स्नायुमण्डलीको ठहिक करनेमें ठढी मालिशसे बढ़कर और कोई व्यवस्था नहीं और इस विषयमें सभी प्रकारके स्नानोंसे यह सर्वोत्तम है। यह याद रखनेकी बात है कि हमारे शरीरका दारोमदार स्नायु मण्डली पर ही

निर्भर है। इसके उद्दीप्त होनेसे सारा शरीर उद्दीप्त रहता है। हमारी स्नायुमण्डली मस्तिष्क, मेरुदण्ड और स्नायु तन्तु इन तीन भागोंमें प्रधानतया वटी हुई है। मस्तिष्क और मेरुदडसे असख्य स्नायु तन्तु वाहर होकर शरीर में चारों ओर फैले हैं। शरीरमें ऐसा कोई भी स्थान नहीं जहा स्नायु जाल (nerves) न हो।

यह स्नायु मण्डली दो तरहकी होती है। एक प्रकारके स्नायु समूह सभी प्रकारकी अनुभूतियोंको मस्तिष्क तक पहुँचाते हैं। उन्हें सज्ञावाही (sensory nerves) कहते हैं। दूसरे प्रकारके स्नायु पुज मस्तिष्कके आदेश को पहुचाते हैं। इन्हें चेष्टावाही (motor nerves) कहते हैं।

इन स्नायुओंका काम प्रायः टेलीग्राफके तारकी तरह है। शरीरमें कहीं भी चोट लगनेसे सज्ञावाही स्नायु तुरत इसकी सूचना मस्तिष्कको पहुँचाते हैं और हमें दर्द मालूम होने लगता है। मस्तिष्क तुरत चेष्टावाही स्नायु द्वारा आदेश भेजता है। उस समय मस्तिष्कके निर्देशानुसार हम अपने अगको हटा लेते हैं अथवा आक्रमण करते हैं। इस प्रकार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे हमारी स्नायुमण्डली हमारे शरीरके सारे यन्त्रोंको परिचालित करती है। स्नायुके कारण ही हमारी पाकस्थली खाद्य पदार्थको हजम करती है, अतड़ियों से मल वाहर होता है, मूत्रग्रन्थि, फुस फुस, हृदय और शरीरके सभी अवयव अपने अपने कार्यको सपादित करते हैं। हमारी विचार धारा, यहा तककि स्मरण क्रिया भी स्नायुओंकी ही करामात हैं। इसी कारण ठडी मालिशसे स्नायु मण्डलीको शीतल करनेसे उसको प्रतिक्रियाके फल स्वरूप सारे शरीरकी स्नायु राशिया इस प्रकार शरीरमें उद्दिप्ति उत्पन्न करती हैं कि शरीरमें किसी भी प्रकारके रोगका रहना असम्भव हो उठता है।

[ ४ ]

## सिज बाथ ( Sitz bath )

कमजोर रोगियोंको कभी-कभी सीज बाथ देते रहनेसे बहुत लाभ होता है। सिज बाथका अर्थ है लिङ्ग स्नान। एक साफ कपड़ेके छोटे टुकड़ेको शीतल जलमें डुबोकर इस जलसे लिङ्गके सिरको धीरे धीरे रगड़कर धो डालने को ही सीजबाथ कहते हैं। हरबार १५ मिनट से लेकर ३० मिनट तक इस बाथ को लेना आवश्यक होता है। आवश्यकता होनेपर इसे दिनमें दो-तीन बार लिया जासकता है। इस बाथके लेनेके समय हमेशा दोनों पाव सूखे रहने चाहिये। बाथ लेते समय कपड़ेसे इस प्रकार जल गिराना चाहिये ताकि जल किसी भी हालतमें लिङ्गके सिरके मासको न स्पर्श करे। लिङ्गके ऊपरके चमड़ेको इस प्रकार आगे खींचकर उसपर जल डालना चाहिये कि जिससे भीतरके मांसपर जल न पड़े।

मुसलमानोंके लिङ्गके सामनेका यह चमड़ा कटा होता है। किन्तु जनेन्द्रियके नीचेके जुड़े मुखकी तरह जो चमड़ा रहता है, उसे ही कपड़ेके टुकड़ेको भिगो भिगोकर बार बार धीरे धीरे मुलायमियत से रगड़करके धोलेनेसे ही उनका सिज बाथ लेना हो जायगा।

स्त्रिया कपड़ेको पानीमें भिगोकर जननेन्द्रियके बाहरी भागके दोनों तरफ धीरे धीरे धो डाले। पानी किसी भी अवस्थामें भीतर प्रवेश न करने पावे (Louis Kuhne—The New Science of Healing, P 111 )

जो रोगी कमजोरीके कारण बिस्तरसे उठ न सकते हों उन्हें सिज बाथसे सबसे अधिक लाभ होता है। इन रोगियाको दिनमें तीनबार सिज बाथ लेना चाहिये।

किसी प्रकारके परिश्रमके कारण शरीरके गरम हो जानेपर 'सिज बाथ' बड़ी जल्दी शरीरको शीतलकर देता है। आधे घण्टे तक सिज बाथ लेनेसे

भयानक श्वास रोग भी कम पड़ सकता है। हाँफ, न्यूमोनिया, डिपथिरिया और कैन्सर आदि रोगोंमें भयकर श्वास कष्ट सिज बाथसे बड़ी जल्दी वन्द हो जाता है। बीस मिनट तक सिजबाथके बाद प्राय' रोगी स्वय सो जाता है।

सभी प्रकारके स्नायविक रोगोमे इससे बहुत हो लाभ होता है। जिनलोगों को नींद न आती हो, वे यदि दिनमे हिपबाथ लें एव सोनेके पहले सिजवाथ लेकर बरामदेमें सोये तो उन्हें रातमें जल्दी जगे रहनेके कष्टसे छुटकारा मिल सकता है। क्रोधी स्वाभावके मनुष्य, आसानीसे मानसिक कष्टके शिकार होनेवाले व्यक्ति एव स्वभावसे ही चचल, यदि कुछ दिनोंतक सिजबाथ लें तो उनका स्वभाव धीरे धीरे शात हो जाता है। स्नायुशूल और साइटिका रोगमें इससे बड़ा ही फायदा पहुचता है। उन्माद रोगमे तो यह बहुत ही लाभदायक है। मैंने सुना है कि केवल इसीके द्वारा अनेकों उन्माद रोगी रोगमुक्त हो गये हैं। स्त्रियोंके हिस्टिरिया रोगमें भी इससे बहुत लाभ होता है।

सिजबाथसे स्त्रियोंको सर्वाधिक लाभ पहुचता है। प्राय सभी स्त्रीरोगोंके लिये सिजवाथ की व्यवस्था की जासकती है।

किन्तु यदि रोगीमें हिपवाथ लेनेकी शक्ति हो, तो अलग सिजवाथ नहीं लेनेसे भी काम चल सकता है। क्योंकि हिपबाथमे सिजवाथके सारे लाभ प्राप्त होते हैं। यही कारण है कि इस समय सिजबाथ पृथ्वीके सभी देशोंसे उठ सा गया है एव कई देशोंमें सिज बाथ कहनेसे भी लोग हिपवाथ समझते हैं। हिपवाथमें मेरुदण्डको डुबोकर बाथ लेनेसे सिज बाथका सभी गुण चला आता है। यदि रोगीमे हिपबाथ लेनेकी क्षमता न हो, तो ठडी मालिशसे सिजवाथकी अपेक्षा अधिक लाभ होता है। किन्तु यदि रोगीमें हिपवाथ लेनेकी क्षमता न हो अथवा ठडा मालिशके प्रयोगकी सुविधा या सुयोग सभव न हो तो सिजवाथ देना अत्यन्त आवश्यक है।

# नवम अध्याय

## रोग चिकित्सामें पानीके दूसरे उपयोग

[ १ ]

### जल-पट्टी ( Cold compress )

मनुष्यमात्रके अधिकांश रोग स्टीमवाथ, हिपवाथ और स्नान आदि सारे शरीरकी साधारण चिकित्सा ( general treatment ) से आराम हो जाते हैं। परन्तु हमेशा सारे शरीरका इलाज जरूरी नहीं होता। बहुधा सिर्फ खास अंगकी चिकित्सासे ही रोगी चंगा हो जाता है। और कई बार सारे शरीरके इलाज कर लेने पर विभिन्न प्रकारसे आक्रान्त भिन्न भिन्न अंगों-के लिये अलग अलग चिकित्साकी आवश्यकता होती है। इनमें शीतल जल-पट्टीका स्थान सर्व प्रथम है।

शीतल जलमें भिगोकर एक साफ कपड़ेके टुकड़ेको फैलाये रखकर गरम होनेके पहले ही बदल देनेको शीतल पट्टी कहते हैं। आवश्यकतानुसार पांच-से दस मिनटके बाद इसे बदलते जा सकते हैं। कुछ समय बाद १५ से ३० मिनटके बाद बदली जानी चाहिये। जल पट्टी हमेशा ही बड़ी होनी चाहिये। शरीरके जिस अंग-विशेष पर इनका प्रयोग करना हो, उस आक्रान्त अंगकी चारों ओर काफी दूर तक पट्टीसे ढक जाना आवश्यक होता है। यदि शरीर-के किसी एसे भागमें जल पट्टीका इस्तेमाल करना हो, जो पानीमें डुबोया जा सकता हो, तो इस अंग विशेषको शीतल जलमें डुबो रखनेसे भी जल पट्टी-का काम होता है।

विभिन्न रोगोंमें शरीरके भिन्न भिन्न स्थलों पर इस जल पट्टीका प्रयोग हो सकता है। स्नायु और धमनी आदिके द्वारा बाहरके चमड़ेके साथ हमारे भीतरी यन्त्रोंका सयोग है। इसी लिये अलग-अलग यन्त्रोंके रोगोंमे इस यन्त्र विशेषके चमड़ेके ऊपर पट्टीका प्रयोग कर इसका असर ( reflex effect ) बढाया जा सकता है।

जोरके बुखारमे रोगीके सिर, गर्दन एव मुख पर देर तक जल पट्टीका प्रयोग करनेसे ज्वर बड़ी जल्दी उतर आता है। इससे उनको बक बक बन्द हो जाती है, सिरदर्द और खूनकी अधिकता कम हो जाती है तथा बड़ी आसानीसे रोगीको नींद आ जाती है। ज्वरकी हालतमें इस पट्टीसे रोगीका सारा सिर और गर्दन ढक देना जरूरी होता है।

बुखारके मरीजके पेड़ू पर आध घण्टेसे लेकर एक घण्टे तक जल पट्टीका इस्तेमाल करके ज्वर दो डिग्री तक कम किया जा सकता है। बुखारमे दिन-में तीन चार बार आध घण्टेसे लेकर एक घण्टे तक इस पट्टीका प्रयोग करनेकी आवश्यकता होती है। ज्वर कम करनेके लिये पेड़ू पर शीतल जल पट्टीके प्रयोग से बढ़कर और कुछ भी उपचार नहीं है। ज्वरके आरम्भसे लेकर अन्त तक इस पट्टीको चलाना आवश्यक होता है।

खूब तेज बुखारमें मेरुदण्डके ऊपर जल पट्टीके प्रयोगसे भी ज्वर बहुत कुछ कम हो जाता है।

दस्त ( diarrhea ) में पेट जब गरम रहे, पेड़ू पर भीगे गमछेको तह करके पट्टीका प्रयोग किया जाये तो परिमित दस्तोंके बाद दस्त अपने आप बन्द हो जाता है। किन्तु लम्बे समय तक इस पट्टीका इस्तेमाल करना हो तो हर तीन घटे बाद पेड़ू पर गरम सेंक देकर फिर जल पट्टीका व्यवहार करना आवश्यक होता है।

भोजनसे पहले पाकस्थली पर आधे घण्टेके लिये जल पट्टीका प्रयोग किया

जाये, तो मन्दाग्नि और अरुचि दूर हो जाते हैं। जल पट्टीके ऊपर बर्फकी थैली रखनेसे और भी फायदा होता है। पुराने अजीर्ण रोगमें इससे बड़ी आसानीसे भूख लगने लगती है और हाजमा शक्ति बढ़ती है।

मुख और ऊपरी मस्तष्क के ऊपर एक साथ ही शीतल पट्टी का प्रयोग करने से नाककी श्लैष्मिक क्रिल्लिया सकुचित हो जाती है और इससे नाकसे खून का गिरना बन्द हो जाता है।

हृदय की धड़कन (palpitation of the heart) में हृत्पिण्ड के ऊपर दिन में दो बार आध घण्टे के लिये जलपट्टी रखने से बहुत ही फायदा होता है। पहले १५ मिन्ट तक पट्टी रख कर फिर धीरे धीरे समय बढ़ाते जाना चाहिये। पट्टी हटा लेनेके बाद उस स्थान को रगड़कर लाल और गरम कर देना उचित है। ऐसे बहुत से रोगी हैं जिनके हृदय का स्पन्दन स्वभावतः मिन्ट में ७५ बार की अपेक्षा बहुत अधिक बार होता है। बहुतेरे पुराने रोगियों के हृदय की धड़कन (स्पन्दन) बिना ज्वर के प्रति मिन्ट १०० से लेकर १२० तक होती है। ऐसे रोगियों को इस पट्टी के प्रयोग करने से कुछ ही दिनो में हृदय का स्पन्दन स्वाभाविक हो जाता है। छाती पर पट्टी रखने से जिन्हें जाड़ा लगने लगे उन्हें पैरों के नीचे गरम पानी की बोतल या थली रख लेनी चाहिये।

शरीर की सभी प्रकार की भीतरी और बाहरी सूजनों (inflamation) में जल पट्टी जादू का काम करती है। सूजन की पहली अवस्था में देर तक जल पट्टी का प्रयोग करके दो तीन घंटे के बाद बीच बीचमें ५ से १० मिन्ट तक के लिए गरम सेक देनी जरूरी होती है। सूजन की गति और जीवाणुओं की बाढ़ को रोकने के लिये जल पट्टी के समान और कोई दूसरी चीज नहीं है।

आग से जल जाने से उत्पन्न सभी प्रकार के दर्द और [illegible] जल पट्टी

से आश्चर्यजनक रूपसे दब जाते हैं। कुछ लोगों का ख्याल है कि आगसे जली हुई जगह पर पानी देनेसे फफोले पड़ जाते हैं। किन्तु फफोले तभी पड़ते हैं जब उसपर थोड़े समय तक ही पानी दिया जाता है।

आगसे किसी अग विशेष के जल जानेसे उस स्थान को ठडे पानी में डुबो रखना चाहिए। पानीमे डुबाने के साथ ही पीड़ा आधी हो जाती है और क्रमश: कम होने लगती है। जब पीड़ा बिल्कुल न रह जाये, तब पानी से जले अग को हटा लेना चाहिये और उसपर दूसरी जल पट्टी या कादा मिट्टी के मोटा लेप का खूब प्रयोग करना चाहिये। इससे बारह घंटेके भीतर जलन अच्छी हो जाती है एव किसी प्रकारके जलनेके घाव का चिन्ह भी नहीं रह जाता। एक समय छपरे में लुची छानते हुए मेरी छोटी बहन सु श्री सावित्री देवी के हाथ पर कड़ाही के उलट जानेके कारण खोलता हुआ घी गिर पड़ा। उसने तुरत ही जले हुए हाथको पानीसे भरी बाल्टीमें डुबो दिया और करीब घटे भर तक इसी प्रकार डुबोये रक्खा। इसके बाद जब उसने हाथको बाल्टी से निकाला तो जलने का कोई भी चिन्ह हाथ पर नहीं था।

यदि शरीरका वह अ श जल जाये, जिसे पानीमें डुबाना सभव नहीं हो तो उस स्थानपर शीतल कादा मिट्टी की आधी इच की तह छाप देनेसे जलमें भिगाने का ही लाभ होता है। मिट्टी ज्योंही गरम हो जाए तुरत बदल डालना चाहिये।

यदि कपड़ेमे आग लगकर सारा शरीर जल जाये तो तुरत रोगी को हौजमें ले जाकर गले भर पानीमे डुबोये रखना चाहिये। गांव के लोग इस अवस्थामें नदी या तालावमें शरीर को डुबो सकते हैं। आवश्यकतानुसार एक दिन या उससे भी अधिक समय तक पानी में रहा जा सकता है। किन्तु इस बात का

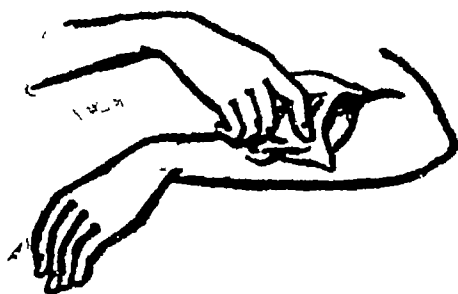
विशेष ध्यान रहना चाहिये कि दोनों कंधे पानी में डूबे रहें। इससे न्यूमोनिया होनेका डर नहीं रहता और जलनेसे मृत्यु भी नहीं होगी।

आजकल संसारमें सभी जगह घाव पर जल पट्टीका प्रयोग किया जाता है। घाव पर बैंडेज, प्लास्टर या मलहम आदिका प्रयोग कर अब उन स्थानको भाराक्रान्त नहीं करते। आये दिन कटे स्थानके घावको सुखानेके लिये बहुधा शीतल जल पट्टीका प्रयोग किया जाता है। इससे कटा हुआ बड़ासे बड़ा घाव भी बड़ी जल्दी सूख जाता है।

जल पट्टीके इस्तेमालसे कुचले या पीचे स्थान पर भी बहुत फायदा होता है। नरेन्द्र नाथ विश्वास नामक एक जसोहर जिलेका बालक किसी छापेखानेमें नौकरी करता था। एक दिन मशीन चलाते समय असावधानीसे उसकी दो अंगुलियां पिच गयीं। दोनों अंगुलियोंके दोनों नाखून उसी समय फट गये और उनसे खून गिरने लगा। प्रेसके किसी सज्जनने उसे पकड़ एक मिथिलेटेड स्पीरिटसे भिगोकर एक कपड़ेसे दोनों अंगुलियोंको बांध दिया और उसे सावधान कर दिया कि उस पर पानी न लगने पाये। किन्तु इससे उसका दर्द घटा नहीं बल्कि दर्द क्रमशः बढ़ने लगा। तब बुझी हुई बत्तीकी तरह मुँह किये वह मेरे पास आया। मैंने फौरन कपड़ेको खोलकर पानीका एक कटोरेमें उसके हाथको डुबो दिया। उसके हाथमें जो असह्य पीड़ा हो रही थी वह पानीमें डुबाते डुबाते ही आधी हो गयी। इस प्रकार तीन घंटे तक वह हाथ पानी में डुबाये रहा। दर्द प्रायः नहीं सा रह गया। तब एक भींगा कपड़ा उसपर लपेट दिया गया और उसे हिदायत कर दी गयी कि वह उसे हमेशा पानी से तर रक्खे। दो दिनों तक उसने इस प्रकार उसे पानी से तर रखा। इस दो दिनमें ही उसका यह घाव बिल्कुल अच्छा हो गया और नाखूनों के जो गिर जाने की संभावना थी वह भी यथा स्थान ठीक बनी रही।

बोतल जलके प्रयोग से चोट या फटने या जलने सम्बन्धी सभी प्रकार

के दर्द दूर हो जाते हैं। यदि जल पट्टी देने के बाद भी दर्द बना रहे, तब समझना चाहिये, पानी काफी ठंडा नहीं रहा है। तब और भी अधिक शीतल जल देने से दर्द निश्चय ही कम हो जायेगा।

किन्तु शीतल जल पट्टी से यथेष्ट लाभ पहुंचने पर भी इसे अविच्छिन्न रूपसे बहुत अधिक समय तक प्रयोगमें नहीं लाना चाहिये। इससे खूनका दौरा बन्द होता है एवं उस स्थान पर एक प्रकार का अवसाद (depression) आता है। इस बात को याद रखना चाहिये कि रक्त ही सभी रोगोंको दूर करता है। इस लिये किसी भी स्थान विशेष पर लम्बे समय के लिये यदि जल पट्टी का प्रयोग चलाना हो तो कमसे कम दिन में तीन बार इस स्थान को ५ से १० मि० के लिये गरम सेंक देना बहुत आवश्यक है। सेंक देनेके बाद फिर शीतल पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। पहली अवस्थामें शीतलजल पट्टी को बार बार बदलते रहना जरूरी है। इसके बाद जब दर्द कम हो जाये तब २० से ३० मि० के बाद पट्टी बदलते रहने से सर्वाधिक लाभ होता है।

जल पट्टी ( Cold compress )

[ २ ]

## गरम सेंक ( Fomentation )

शरीर के किसी भी खास स्थान पर गरमी पहुंचाने की क्रिया को सेक कहते है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में यह सबसे अधिक जनप्रिय और सर्वाधिक प्रचलित व्यवस्था है। साधारणतया कम्बलके टुकड़े, तह किये हुए

फ्लानेल, अभाव में रूई या तौलिये आदि द्वारा सेक दिया जाता है। फ्लानेल को खौलते हुए पानी में डुबोकर एक तौलिये के भीतर रखना होता है। फिर तौलियेको दोनों तरफ पकड़ कर बिना कष्ट के निचोड़ कर रोगी के सेकने के स्थान पर प्रयोग किया जाता है। जल ठंडा न होने पावे इसलिये उसे ढके रखना चाहिये।

सेंक देते समय चमड़े पर ही न सेंक देकर शरीर के जिस स्थान विशेषपर सेंक देना हो उस स्थान पर एक सूखे फलानेल के कपड़े या तौलिये को रख कर उसके ऊपर सेक देना चाहिये। ऐसा करने से आक्रान्त स्थान पर काफी देर तक उत्ताप पहुचता रहता है। सेंक का उत्ताप जिसमें बाहर न होने पावे इसलिये गरम फ्लानेल को शरीर पर रखने के साथ ही साथ उसे कम्बल या ऊनी अलवान से दबा देना चाहिये। ऐसा करने से सेंक का उत्ताप प्राय पाँच मिन्ट तक रहता है और सेंक के स्थान के चारों ओर से ढके रहने के कारण यह आंशिक स्टीमबाथ का भी काम करता है। यदि काफी देर तक सेकके उत्ताप को बनाये रखना आवश्यक हो तो सेंकने वाले फ्लानेलके अन्दर एक गरम पानी की बोतल या गरम जल की थैली ( hot water bag ) रखकर उसे कम्बल से दबा दें। कुछ समय तक सेंक देने के बाद जब बर्तनमें रखे पानी का उत्ताप कुछ कम हो जाये तब फ्लानेल के अन्दर कुछ अधिक पानी रहने देकर सेंकना चाहिये। ऐसा करने से यह कुछ अधिक समय तक गरम रहेगा। सेंकने का उत्ताप जब कम हो जाये, तो फ्लानेल को हटाकर तुरत एक दूसरे गरम जल मे भीगे फ्लानेल को उस स्थान पर रखना चाहिये। इस प्रकार एक सेंकके फ्लानेल को हटाने के दूसरे से उस स्थान को क्रमश: ढकते जाना चाहिये।

तेज दर्द को जल्दी से दूर करने के लिये सेंक से बढ़कर और भी कोई चीज है, इसमें सन्देह है। साधारणतया दर्द का स्थान जितना हो उसके

आठ या दस गुने स्थान पर चारों ओर सेंक देना चाहिये। तभी सेंक से समुचित लाभ होता है।

शरीर के मध्य भागमे यदि कहीं सेक देना हो तो इस बातका पहले ही से ध्यान रहना चाहिये कि हाथ या पाव ठडे न हो एव रोगी के सिर में खून का अधिक तेज दौरा न हो। सिरमें रक्त की अधिकता रहने पर रोगीके सिरको अच्छी तरह से धोलेना चाहिये और एक भीगी तौलिये से सिर को अच्छी तरह लपेट कर फिर सेंक लेना चाहिये। हाथ पाव यदि ठडे हो तो उन्हे गरम कर लेना आवश्यक है।

यदि किसी पुराने रोग के लिये सेंक लेने की आवश्यकता हो तो सेंकने के स्थान पर कुछ तेल या घी की अच्छी तरह मालिश कर लेनी चाहिये। फिर सेंक इस प्रकार देना चाहिये कि रोगी का शरीर जलने न पावे। यदि फ्लानेल खूब अच्छी तरह से निचोड़ लिया जाये, तथा सेंक के स्थान पर पुराना घी अथवा तेल मल लिया जाये तो सेंक से जलने की सभावना नहीं रहती। फोड़ा या घाव आदि मे तेल घी की मालिश नहीं करनी चाहिये।

केवल उत्ताप देने मात्र से ही सेंक नहीं हो जाता। सेंकके वाद उस स्थान विशेष को एक तौलिये से जो खूब ठडे पानी मे डूबो कर अच्छी तरह निचोड़ ली गयी हो, ३० से ५० सेंकेंड तक अच्छी तरह पोंछ कर शीतल कर लेना चाहिये। फिर सूखे फ्लानेल आदिसे अच्छी तरह ढक कर उसे गरम कर लेना उचित है। यदि ऐसा नहीं किया जायेगा तो सेंक से लाभ के स्थान पर हानि ही अधिक होने की सभावना है।

तेज दर्द की किसी किसी अवस्था में काफी देर तक सेंक देने की आवश्यकता पड़ती है। इस अवस्था में भी आधे आधे घण्टे पर खूब ठडे पानी में भिगोई तथा अच्छी तरह निचोड़ी एक तौलिये से एक से दो मिन्ट तक सेंक के स्थान को पोंछ कर फिर सेंक देना चाहिये।

सेंक के बाद यदि रोगी को पसीना आ जाये, तो एक तौलियेको आवश्यकतानुसार साधारण अथवा ठंडे पानी में डुबो कर रोगी के सारे शरीर को जल्दी से पोंछ डालना चाहिये। इस के बाद थोड़ी देर के लिये कम्बल से ढक कर चमड़े के ताप को फिर वापिस कर लेना जरूरी है। यदि स्नान करा देना सम्भव न हो तो सूखी तौलिये से पसीना अवश्य पोंछ लेना चाहिये।

सेंक के प्रयोग के साथ ही साथ रोगीको काफी पसीना निकले तो सेंक शीघ्र बन्द कर देना चाहिये क्योंकि अधिक पसीना निकलने से रोगी कमजोर हो सकता है। तब आवश्यक होने पर सेंक के बदले गर्म पानी में भीगे कपड़े से उस स्थान को पोंछ डालना चाहिये।

सेंक के बाद यदि उस स्थान पर एक भीगा कपड़ा रख कर उसे फिर एक फ्लानेल के टुकड़े से ढक कर बांध दिया जाये तो सेंक की उपकारिता बढ़ जाती है और इस का यह फल अधिक समय तक रहता है। यदि नयी सूजन की हालत में सेंक देना हो जैसे न्यूमोनिया, प्लूरिसी या विसर्प रोग (erysipelas) तो सेंक के बाद इस तरहकी पट्टी के प्रयोग से विशेष लाभ होता है।

सेंक का प्रधान गुण यही है कि नम गर्मी (moist heat) बड़ी जल्दी तथा निश्चित रूपसे दर्द को कम कर देता है। दर्द मिटाने के लिये सेंक को खूब गर्म (१४०° से १६०° डिग्री) होना आवश्यक है।

पाकस्थली को सभी प्रकार के दर्द में सेंकना बहुत लाभ दायक होता है। इसी कारण चौथी पसली से लेकर नाभि तक और दोनों ओर की पसलियों के हाड़ तक को सेंकना आवश्यक होता है।

अजीर्ण (dyspepsia) रोगमें भोजन के बाद एक घन्टे से लगातार दो घन्टे तक पाकस्थली पर गरम पानी की थैली (hot water bag) रखने से सकुचित रक्त प्रवाह की नालियां फैल जाती हैं तथा काफी मात्रामें पाचक रस निकलता है। इससे पाचन क्रिया की शक्ति भी बढ़ जाती है।

कमर के वात और साइटिका के दर्द में यदि खूब गर्म सेकका प्रयोग किया जाये तो दर्द आश्चर्य जनक रीति से गायब हो जाता है। पेशि वात तथा संधि वातका दर्द भी और किसी उपाय की अपेक्षा सेंक से जल्दी आराम होता है। सेंक देते समय दर्द के स्थान तक ऊपर तथा नीचे की ओर कई इंच अधिक स्थान तक सेंक देना चाहिये। जरूरत के मुताबिक यह सेंक दिनमें कई बार दिया जा सकता है।

पित्त-पथरी, मूत्र-पथरी और लिवर के दर्द आदि पुराने दर्दों में भी सेंक बहुत गुणकारी है। किन्तु सेंक काफी अधिक मात्रामें होना चाहिये और सेंक के बाद उस स्थान पर जल पट्टी का प्रयोग कर उसे फ्लानेल से ढक कर बाध देना चाहिये।

गल ग्रन्थि ( tonsil ), गल नाली (pharynx) अथवा स्वर यन्त्र (larynx) के सूजन मे सेंक से भीतरी भागका खून चमड़े में खिच आता है, फल स्वरूप इससे बहुत ही फायदा होता है। इन रोगों में १५ से २० मि० तक सेंक देकर फिर एकसे दो घटे तक गलेके चारों ओर एक भीगा कपड़ा लपेट कर फिर इसे ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये तथा इसके गरम होते ही बार बार बदलते जाना चाहिये।

कान दर्द मे यह अत्यन्त लाभ दायक है, किन्तु इसमें मुख की ओर सेंक देना चाहिये। नहीं तो दर्द बढ़ सकता है।

फोड़े और फून्सियोंकी प्रथम अवस्थामें दिन में दो बार दस दस मिन्ट के लिये रोगीके सहे जाने लायक गरम सेंक देनेके बाद आधे घटे के लिये शीतल पट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

इनके अलावे बहुत से रोगों में सेंक का प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु कितने रोगो मे सेंक से लाभ होता है, उनकी सूची देना एक प्रकार से असम्भवसा है।

( ३ )

## गरम ठंडी पट्टी ( The alternate compress )

होते ही फौरन खूब ठडे पानी का व्यवहार आवश्यक है। लाभ तभी हो सकता है।

साधारणतया २ से ५ मिन्ट तक गरम सेक चलाने के बाद तुरत ही उसी क्रममें उतने ही समय तक के लिये शीतल पट्टी का प्रयोग होना चाहिये। अवस्था विशेष में अपेक्षाकृत कम समय के लिये भी गरम सेंकका प्रयोग किया जा सकता है। पर गरम और ठडा प्रयोग प्राय समान समय के लिये होता है। किन्तु उत्ताप के प्रयोग का जिस प्रकार निर्दिष्ट समय है, ठंडे प्रयोग के लिये उस प्रकार निर्दिष्ट समय नहीं। जिस स्थान पर उत्ताप का प्रयोग किया गया है उस स्थान विशेष को अच्छी तरह ठडा कर लेने ही से काम चल जाता है। इसी कारण शरीर के अत्यन्त ठडा रहनेपर या जाड़े के मौसम में गर्म सेक से काफी कम समय में ही यथेष्ट शीतलता आ जाती है। किन्तु ठडे गम्छे आदि के हटाने के पहले इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि वह स्थान यथेष्ट रूपसे ठडा हो गया है या नहीं।

जब शरीर का कोई अ श पक जाये और उक्त स्थान पर मवाद आने की अवस्था पैदा हो जाय, तब गर्म और शीतल पट्टी का प्रयोग से दर्द और सूजन दोनों ही नष्ट हो जाते हैं।

शय्याक्षत ( bed sore ) उत्पन्न होने की अवस्था होनेपर गरम ठडी पट्टी के प्रयोग से यह प्राय हमेशा ही दब जाता है अथवा उत्पन्न होने पर भी शीघ्र अच्छा हो जाता है। शय्याक्षत और फोड़ा आदि पर गरम ठडा प्रयोग के बाद और ठडा न देकर घटे भर के लिये बड़ी और पूरी मिट्टी की पोल्टिश बान्धने से बहुत लाभ होता है।

जो अंग सुन्न हो गये हों, उनपर इसका प्रयोग बहुत ही लाभ-कारी है।

पुराने घाव में इससे जादू जैसा फल मिलता है। पुराने घावपर दिन

( ३ )

## गरम ठंडी पट्टी ( The alternate compress )

अंग विशेषसे दूषित पदार्थ को निकाल फेंकने के लिये पर्यायक्रमसे गरम और ठंडे जल के प्रयोग से अधिक मुफीद दूसरी और कोई चीज नहीं है। किसी अंग विशेष पर जब गरम सेंक दिया जाता है, उस समय उस अंगके रक्त प्रणाली की सूक्ष्मातिसूक्ष्म नलियां फैल जाती हैं। क्योंकि प्रसारण या विस्तार उत्ताप का गुण है। इन मार्गों से उस समय रक्त खूब प्रवाहित होने लगता है। इस प्रकार जब रक्त आता है, तब वहां शरीर गठन के लिये नये मसाला तथा जीवाणुओंके साथ युद्ध करनेके लिये नये श्वेत कणिकाओं को भी ले आता है। फिर उस अंग विशेष पर शीतल जल के प्रयोग करने से, रोगी की रक्त वहा प्रणाली सकुचित होती है और रक्त उस स्थान से निकल भागता है। उस निष्कासन की अवस्थामें रक्त अपने साथ उन आक्रान्त स्थान के दूषित और विषाक्त पदार्थ को भी लिये चला जाता है और शरीर के विभिन्न मोरियों से उन्हें निकाल फेंकता है। इस प्रकार अंग को एक बार शीतल और एक बार गर्म करने से उस अंग में वह एक प्रकार के पम्प का काम करता है। इसी कारण दूषित अंग थोड़े ही समय में विकार रहित हो जाता है।

जब किसी आक्रांत अंग पर बारी बारी से गरम सेंक और शीतल पट्टी का प्रयोग किया जाता है तब इसे गरम-ठंडा पट्टी ( the alternate compress ) कहते हैं। गरम और शीतल पट्टी के उत्ताप में काफी अंतर रहना चाहिये। पानी जितना ही गरम और ठंडा होगा लाभ भी उतना ही अधिक होगा। तेज उत्ताप पर खूब ठंडे पानी का प्रयोग करने से उस स्थान पर कोई भी कीटाणु बचा नहीं रह सकता। किन्तु पानी इतना गर्म भी न रहे कि शरीर जल जाये। गरम पानी के प्रयोग के समान

होते ही फौरन खूब ठडे पानी का व्यवहार आवश्यक है। लाभ तभी हो सकता है।

साधारणतया २ से ५ मिन्ट तक गरम सेक चलाने के बाद तुरत ही उसी क्रममे उतने ही समय तक के लिये शीतल पट्टी का प्रयोग होना चाहिये। अवस्था विशेष में अपेक्षाकृत कम समय के लिये भी गरम सेंकका प्रयोग किया जा सकता है। पर गरम और ठडा प्रयोग प्राय समान समय के लिये होता है। किन्तु उत्ताप के प्रयोग का जिस प्रकार निर्दिष्ट समय है, ठडे प्रयोग के लिये उस प्रकार निर्दिष्ट समय नहीं। जिस स्थान पर उत्ताप का प्रयोग किया गया है उस स्थान विशेष को अच्छी तरह ठडा कर लेने ही से काम चल जाता है। इसी कारण शरीर के अत्यन्त ठडा रहनेपर या जाड़े के मौसम में गर्म सेक से काफी कम समय मे ही यथेष्ट शीतलता आ जाती है। किन्तु ठडे गम्छे आदि के हटाने के पहले इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि वह स्थान यथेष्ट रूपसे ठडा हो गया है या नहीं।

जब शरीर का कोई अंश पक जाये और उक्त स्थान पर मवाद आने की अवस्था पैदा हो जाय, तब गर्म और शीतल पट्टी का प्रयोग से दर्द और सूजन दोनों ही नष्ट हो जाते हैं।

शय्याक्षत ( bed sore ) उत्पन्न होने की अवस्था होनेपर गरम ठडी पट्टी के प्रयोग से यह प्राय हमेशा ही दब जाता है अथवा उत्पन्न होने पर भी शीघ्र अच्छा हो जाता है। शय्याक्षत और फोड़ा आदि पर गरम ठडा प्रयोग के बाद और ठडा न देकर घटे भर के लिये वढ़ी और पूरी मिट्टी की पोल्टिश बान्धने से बहुत लाभ होता है।

जो अंग सुन्न हो गये हों, उनपर इसका प्रयोग बहुत ही लाभ-कारी है।

पुराने घाव में इससे जादू जैसा फल मिलता है। पुराने घावपर दिन

मे दो वार गरम ठण्डा देकर दिन भर के अन्दर कई वार एक घन्टे के लिये उबाली हुई मिट्टी की ठंडी पुलटिस देने पर कुछ ही दिनों मे घाव अच्छा हो जाता है। गोपी किशनजी कह कर दारमन रोड पर रहनेवाले एक सज्जन बीस सालमे दाहिने पैर में घुटने के ऊपर एक घाव से भोगते रहे थे। घाव पूरे घुटने पर फैल गया था। घाव कभी कभी कम रहता था या फिर कभी कभी नये रोग का आकार धारण कर उन्हे अत्यन्त तकलीफ देता था। इनके लिये वे हर तरह की चिकित्सा करा चुके थे परन्तु सब बेकार गया था। अन्त में चिकित्साके लिये व मेरे पास आये। मैंने पहले उनके शरीर की साधारण चिकित्सा किया। इसलिये उन्हे टब स्टीमबाथ आदि दिया गया। उसके वाद मिट्टी की पुल्टिस के साथ साथ उनके घाव पर दिन मे दो वार गरम ठण्डा दिया गया। इस तरह की चिकित्सा से दो महीनो के अन्दर ही अन्दर उनका घाव विल्कुल अच्छा हो गया।

छाती या पेडूके शोथ एव पुरानी प्लूरिसीमें यह खासकर फायदेमन्द होता है।

अफीम अथवा अन्य किसी विषके खा लेने से जब रोगी के नाड़ी का स्पन्दन और स्वास प्रस्वास की सख्या वहुत कम हो जाती है, तब मेरुदण्ड पर गरम-ठंडी पट्टी के प्रयोग से तुरत नाड़ी स्वाभाविक गति से चलने लगती है। शराब पीकर वेहोश होने पर अथवा जहरीले गस के कारण वेहोश होनेपर इनसे बहुत लाभ होता है। पानी में डूबे हुए रोगी पर भी इसका प्रयोग आशातीत फल प्रदान करता है। इस अवस्थामे साधारणतया २० सेकेण्ड तक गरम पानी में भीगे एक फ्लानेल के टुकड़े से मेरुदण्ड को पोंछ कर फिर तुरत उतने ही समय तक के लिये ठंड पानी मे भिगोये हुए कपड़े से मेरुदण्ड पोंछ लेना चाहिये। इसका आवश्यकता अनुसार दस से पन्द्रह मिनट तक बारी बारी मे प्रयोग किया जा सकता है।

कमजोर हृदयको मजबूत करने मे मेरुदण्ड पर गरम और शीतल प्रयोग मन्त्र-शक्ति की तरह काम करता है। हमारे हृदय का स्पन्दन जब प्रतिमिन्ट ७२ से बहुत कम हो जाये, तब ऊपरी मेरुदण्डपर दो मि० तक सेंक देनेके बाद दो मि० तक ठंडा प्रयोग करके १४ मि० से लेकर २२ मि० तक ठंडा-गरम प्रयोग करने से कई दिनो के भीतर ही हृदय की धड़कन बढकर समान अवस्था में आ जाती है। असल मे जल चिकित्सा की विभिन्न पद्धति द्वारा हृदय के भिन्न भिन्न रोगो ने इतनी जल्दी और निर्दोष भाव से आरोग्य लाभ होता है कि किसी भी प्रकार की दवाई से इतनी जल्दी तथा इतने निर्दोष रूपसे नहीं किया जा सकता।

लिवर या प्लीहा (पिलही) के बढने पर बढ़े हुए अंग पर यदि आधे घंटे के लिये शीतल और गर्म प्रयोग किया जाये तो कुछ ही दिनों में वे कम होकर स्वाभाविक रूप मे हो जाते है। इसके साथ ही साथ सारे शरीर की भी चिकित्सा करनी अत्यन्त आवश्यक है। मुर्शिदावाद जिलेका जगन्नाथ विस्वास नामका एक युवक पुरानी मलेरिया और पिलही बढने से बहुत दिनों से कष्ट पा रहा था। उसकी पिलही बढते बढ़ते प्रायः सारे पेडूको ढक ली थी। स्थानीय चिकित्सा से कुछ लाभ न देख कर वह कलकत्ते दवा कराने आया। यहा भी काफी दिनों तक चिकित्सा चलती रही किन्तु इससे उसको कुछ भी लाभ नहीं हुआ। तब उसने सोचा कि देश पर ही चलकर मरें। इसी समय उसके बहनोई एक बार अन्तिम चेष्टा के लिये उसे मेरे पास ले आये। मैंने उसकी प्लीहा पर प्रति दिन गरम और शीतल प्रयोग की व्यवस्था की और साथ ही साथ पाँच छ मिन्ट के लिये स्टीमबाथ देकर हिप बाथ के बाद स्नान करने को कहा। कभी कभी बीच बीच में भीगी चादर का लपेट भी देता। इस चिकित्सा के तीन सप्ताह के भीतर ही, उसकी पिलही छोटी

हो गयी और डेढ़ महीने के भीतर ही वह ज्वर आदि अन्यान्य उपसर्गों से बिलकुल छुटकारा पा गया।

लिवर बढ़ने पर भी हमेशा छः सात दिनों तक उसके ऊपर गरम-शीतल प्रयोग करने ही से लिवर स्वाभाविक आकारका हो जाता है, और उसका दर्द यदि रह ही गया हो तो धीरे धीरे अपने आप गायब हो जाता है।

टिउमर अत्यन्त कठिन बिमारी है। प्रचलित चिकित्साओं से यह अच्छा होना नहीं चाहता है। लेकिन सम्पूर्ण शरीर की चिकित्सा के साथ ही साथ टिउमर के उपर गरम ठंडा देने पर अत्यन्य कठिन टिउमर भी धीरे धीरे खतम हो जाता है। रामेश्वर जी तिवारी कहकर बड़े बाजार का एक युवक सात सालों से पेट के टिउमर रोग से भोग रहे थे। उसके दोनों आंतो में और पेटके भिन्न भिन्न स्थानोंमें अनगिनती टिउमर हो गये थे। उन टिउमरोंके वजह से उनकी आंतोंके रास्ते धीरे धीरे बन्द होते जा रहे थे और हालत यहां तक पहुंच गई थी कि स्वाभाविक तौर से मलत्याग करना उसके लिये असम्भव हो गया था। हर तरह की चिकित्सा कराने के बाद वे मेरे यहा आये थे। मैंने देखा कि उनका हार्ट भी बहुत खराब है। हार्टकी कमजोरीके वजहसे कभी कभी हाथ पैर सूज जाता था। और दूसरे रोगियों जैसा मैंने उसे डूस, स्टीम बाथ, गीली चादर की लपेट, फुटबाथ, हिप बाथ और सन बाथ आदि के साथ उसके पेट पर रोजाना दो बार गरम ठंडा देने की व्यवस्था दी। इस चिकित्सा से उनके टिउमर सब धीरे धीरे छोटे होते गये और फिर पूरी तरह से गायब हो गये। चिकित्सा के बाद उन्होंने एक बार एक्सरे कराया फिर इस ओर से निश्चिन्त हो गये।

कभी कभी शरीर के विभिन्न भागों पर पांच से दस मिन्ट के लिये गरम सैंक देकर २० से ४० सेकेन्ड तक ठंडी पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। इसे ताप-बहुल गरम ठंडी पट्टी (revulsive compress)

कहते हैं। आवश्यक होनेपर एक ही समय कई वार इसका प्रयोग किया जा सकता है।

सभी प्रकार के स्नायविक शूल एव दर्द में ताप-बहुल गरम-ठडी पट्टी के प्रयोग से अत्यन्त लाभ होता है। यदि दर्द के साथ साथ सूजन (inflamation) भी हो, तब तो ताप-बहुल गरम ठडी पट्टी का प्रयोग करना ही चाहिये।

तेज साइटिका, पाकस्थली की सूजन (gastritis), स्नायु प्रदाह (neuritis) एव आख और दात के दर्द मे यह बहुत ही लाभदायक है।

बुखार के मरीज को शीत और कँपकँपी की ही अवस्था मे यदि मेरुदण्ड और पेट्र पर इस पट्टी का प्रयोग किया जाये तो जाड़ा और कँपकँपी वन्द हो जाती है और प्रायः पसीना देकर रोगी का ज्वर उतर जाता है।

लिवर पर इस पट्टी के प्रयोग से पित्त अधिक निकलने लगता है। इसी कारण कब्जियत मे यह विशेष लाभदायक है। इस पट्टी के प्रयोग मे लिवर के विप-नाश आदि सभी प्रकार के काम करने की क्षमता वढ़ जाती है।

पेड़ (abdomen) पर इसके प्रयोग से अतड़ियों की परिपाक और मल निकाल फेंकने की ताकत और क्लोमयन्त्र (pancreas) तथा प्लीहा की काम करने की शक्ति काफी मात्रा में वढ़ जाती है। इसी कारण शरीर को दोपरहित करने के साथ साथ सभी पुराने मरीजों के लिवर और पेड़ पर कमसे कम एक सप्ताह उत्ताप बहुल गरम-ठडी पट्टी का प्रयोग करना कर्त्तव्य है।

बहुत बार पेड़ पर इस पट्टी के प्रयोग करने के थोड़ी देर बाद मलका वेग होता है तथा रोगीका पेट खूब साफ हो जाता है।

आमाशय (आँव पड़ने पर) में यह पट्टी बहुत ही फायदा पहुचाती है। पेडूपर थोड़ी देर के लिये ताप-बहुल गरम ठडी पट्टी का प्रयोग करने

के बाद तापजनक पट्टी ( heating abdominal compress ) के इस्तेमाल से भारी से भारी कष्टदायक आँव भी बड़ी आसानी से छूमन्तर हो जाता हैं। बालीगज के श्रीयुत यतीश चन्द्र बंदोपाध्याय के एक पुत्र को बेसिलरी डिसेन्ट्री हुई थी। मैने उसके पेड़ूपर दिन में तीन बार उत्ताप-बहुल गरम शीतल पट्टी का प्रयोग करके फिर बार बार बदलते हुए भीगी कमर पट्टी का प्रयोग करने को कहा। इस प्रयोग से तीन दिन में ही उसका मल स्वाभाविक हो गया और ज्वर रुक गया।

शरीर के विभिन्न अवयवों पर गरम-ठडी पट्टी के प्रयोग से जो फल प्राप्त होता है, आक्रान्त अग पर गरम और शीतल पानी की धार गिराने से भी वही फल होता है। शरीर का कोई जोड़ ( सधिस्थल ) कड़ा होने, किसी मांसपेशी के पक्षाघात ग्रस्त होने ( in mascular paralysis), रक्त शून्यता के कारण किसी अग विशेष में सूजन आ जाने, वात रोग के फल-स्वरूप किसी अगके कड़ा हो जाने, पैरों के पुराने घाव एव चमड़े के मोटा होनेके साथ किसी कष्ट कारक चर्मरोग के उत्पन्न होने और मृदु ज्वर आदि में शय्याक्षत के निवारण के लिये इसका प्रयोग करने मे आश्चर्यजनक फल पाया जा सकता है।

यदि सम्भव हो तो आक्रान्त अग को बारी बारी से गरम एव शीतल जल में डुबो रखने से भी बड़ा लाभ होता है।

मुँह के अन्दर के सभी रोगों मे गरम और शीतल जल से बारी बारी कुल्ला करने से भी बहुत फायदा पहुँचता है। दात दर्द, मसूड़ो की सूजन, तथा मुँहके घाव आदि में इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है। इन सभी रोगोंमें हरबार दो-तीन मिन्ट के लिये मुँहमे गरम जल रखकर फिर उतने ही समय के लिये ठडा पानी रखना चाहिये। इसी प्रकार एक समय तीन तीन बार और सुबह शाम को इस प्रकार कुल्ला करना चाहिए। दांत और मुँहके

स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी यह एक अत्युत्तम उपाय है। सारे शरीर की चिकित्सा के साथ साथ यदि गरम और शीतल पानी का कुल्ला किया जाये तो पायरिया रोग भी आराम हो सकता है।

[४]

## छाती की लपेट ( Chest pack )

जल पट्टी को जब बिना किसी प्रकार से ढककर बार बार बदलते रहते हैं तब उसे जल पट्टी या ठंडे पानी की पट्टी (cold compiess) कहते हैं। और इसी को यदि फ्लानेल के टुकड़े से ढक कर काफी देर तक रहने दिया जाये तो इसे तापजनक पट्टी (heating compiese ) कहते हैं।

किसी स्थान विशेष को ठडा करना हो शीतल पट्टी के प्रयोग का उद्देश्य होता है। किन्तु इस पट्टी के प्रयोग का उद्देश्य होता है पट्टी के भीतर ताप का सचार करना। इस ताप के सचार होने ही से लाभ होता है, अन्यथा सब बेकार जाता है।

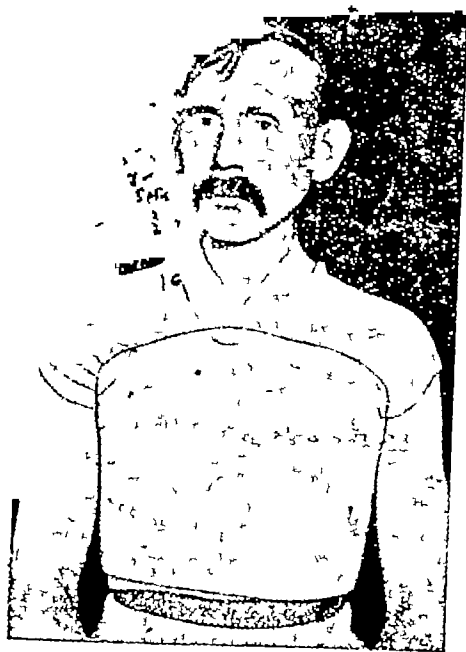
स्थानीय लपेट में भिगे कपड़े को एक से आठ तह तक प्रयोग करते हैं। इसमें ताप सचित करने के लिये जितने गरम कपड़े की आवश्यकता हो, केवल उतने ही गरम कपड़े का व्यवहार करना चाहिए। इसी कारण शरीर को उत्तप्त अवस्था में या गर्मी के दिनों में पतले फ्लानेल के केवल दो तीन तहका ही ऊपर से प्रयोग करना चाहिये। पर शरीर की शीतल अवस्था, या जाड़े के दिनों में खूब अच्छी तरह ऊपर से फ्लानिल को लपेटने की आवश्यकता पड़ती है।

सभी प्रकार के पैक ( लपेट ) तापजनक पट्टी के ही विभिन्न रूप होते है। जब इसका प्रयोग समूचे शरीर पर किया जाता है, तब इसे भींगी चादर का पैक कहते हैं। और जब इसे पेड़ू, गला, छाती आदि स्थानों पर

उसको छोटा करके प्रयोग करते हैं तव स्थान भेद के अनुसार इसे भीगी कमर पट्टी, गलेकी पट्टी ( throat pack ) और छाती की पट्टी (chest pack) आदि कहते हैं। इन सभी लपेटों में छातीका लपेट बहुत लाभदायक है।

आठ से लेकर करीब बारह इंच के एक लम्बे कपड़े के टुकड़े को लेकर उसे भिगोकर फिर निचोड़ कर और इसके द्वारा गले से लेकर नाभि तक ऊपर के समूचे शरीर को बिना बाहु की गंजी की तरह लपेट करके एक समूचे अलवान से अच्छी तरह इसे ढक लेने से ही इस लपेटका लेना हो जाता है। पहले भींगे कपड़े को छाती पर बायीं ओर रखकर गले के पास से पीठ को ढकते हुए दाहिने हाथ के नीचे नीचे छाती पर लाना चाहिए। फिर इस कपड़े को बायें हाथ के नीचे, पीठ, दाहिनी गरदन तथा दाहिनी छाती के ऊपर से नाभितक लाकर समाप्त करना चाहिये। इसके बाद तह किया हुआ और लपेटा ( rolled ) हुआ एक गरम कपड़े का अलवान लेकर ठीक उसी प्रकार भींगे कपड़े के ऊपर लपेट देना चाहिये। यदि शरीर विशेष गरम न हो तो एक के बाद दूसरा अलवान भी लपेटा जा सकता है। अलवान का अन्तिम हिस्सा कंधे के ऊपर से घुमा कर छाती के पासके कपड़े में अच्छी तरह खींच कर घुसेड़ देना चाहिये। ऐसा करने से यह कुरतेकी तरह अच्छी तरह कस जाता है।

साधारणतया भीगे कपड़े से पानी बिल्कुल निचोड़ कर छाती पर लपेट का व्यवहार करना चाहिये। पर रोगी को यदि बुखार हो तो कपड़े में थोड़ा सा जल रहने देना चाहिये। किन्तु इस बात की भी सावधानी रहनी चाहिये कि पानी इतना अधिक नहीं जाय कि ऊपर का अलवान भीग जाय। रोगी यदि बूढ़ा, बच्चा या कमजोर हो अथवा उसका चमड़ा ठंडा रहता हो, तब इन कपड़ों को खूब अच्छी तरह निचोड़ कर ही प्रयोग करना चाहिये। लपेट के प्रयोग के

इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि चमड़ा गरम है या नहीं। यदि गर्म न हो तो पाच से आठ मिन्ट तक एक गरम पानी की बोतल या गरम पानीका थैली द्वारा रोगी की पीट और छाती को गरम कर लेना चाहिये। फिर शरीर के गरम रहते ही इसे पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। सभी ताप जनक (heating compress) के प्रयोग का साधारणतया यही नियम है।

छाती की लपेट (Check pack)

कपड़े को यथा सम्भव पतला होना चाहिये। इसे एकसे लेकर छ· तह तक लपेटा जा सक्ता है। ऊपर के अलावन या गरम कपड़े का इस प्रकार प्रयोग करना चाहिये कि, जिससे भीगे कपड़े के साथ हवाका किसी प्रकार का सयोग न रहे और भीतर गरमी इकट्ठी हो सके। किन्तु इसके लिये बहुत अधिक फ्लानेल दे कर इस प्रकार ढकना ही नहीं चाहिये जिससे रोगी को वेचैनी मालूम हो और उसका शरीर अत्यन्त गरम हो उठे अथवा रक्त का दौरान बन्द हो जये। फ्लानेल लपेटने पर गला, हाथ और नाभी के पास सेप्टीपिन से लगाकर अच्छी तरह से उसे कस दिया जा सकता है।

इच्छा होने से यह लपेट बहुत आसानी से लिया जा सकता है। एक भीगा कपड़ा कांख से कमर तक छाती और पीठ को लपेट कर एक लम्बा फ्लानेल या किसी गरम कपड़े से उपरोक्त प्रणाली से अच्छी तरह ढक देने से ही छातीका सहज लपेट हो जाता है। इस तरह लपेट देनेसे छाती का पूरा लपेट का फल अधिकांश में मिल जा सकता है। शिशु, वृद्ध और बहुत दुर्बल आदमी को ऐसा ही लपेट देना सुविधाजनक है।

छाती का लपेट लेनेके बाद जाड़े का दिन होने से किसी साधारण कम्बल आदि से गले तक सारे शरीर को ढक रखना चाहिये। पर गरमी के दिनोंमें एक साधारण चादर ढक लेनाही काफी होगा। लपेट खोल लेना पर अन्यान्य पैकों की ही तरह पैक के स्थान को भीगी तौलिये से तेजे हाथ पोंछ लेना चाहिये, फिर रगड़ कर तथा इसके बाद कपड़े पहन कर फिर से चमड़े के ताप को वापिस ला लेना नितान्त प्रयोजनीय है।

छातीका सहज लपेट

इस पैक का प्रयोग करीब डेढ़ घन्टे तक लेना काफी है। यदि कपड़ा इसके पहले ही सूख जाये तो पैक पहले भी खोला जा सकता है। जब तक भीतर का कपड़ा भीगा रहता है तभी तक लाभ होता है।

इससे फुसफुसके सभी प्रकारकी बीमारियोंमें आश्चर्य जनक लाभ होता है। सर्दी और सर्दी के ज्वर में भी यह पैक जादू का सा काम करता है। खूब नाक बहने के साथ साथ यदि ज्वर भी हो तो एक पैक से ही ज्वर और सर्दी छू मन्तर हो जायगे। ज्वर न रहने पर भी डेढ़ घंटे का यह पैक सर्दी का समूल नाश कर देता है।

इन्फ्लुएंजे की तो यह कभी न चूकने वाला इलाज है। अधिकाश इन्फ्लुआ के रोगी केवल मात्र एक पैक लेने से ही चगे हो जाते हैं। महात्मा गांधी जिस समय नोआखाली में थे उस समय उन्होंने एक वार मुझे बुलवा भेजा था। कैम्प मे पहुँच कर मैंने सुना कि उनके कैम्प के दो आदमियों को बुखार के साथ जोरों का नजला हुआ है। महात्मा जी ने मुझसे पूछा कि इस हालत मे मैं कुछ कर सकता हूँ या नहीं। मैंने कहा कि सिर्फ एक घन्टे की चिकित्सा से यह ज्वर अच्छा हो जाता है। तब उन्होंने मुझसे उन रोगियों के लिये तुरन्त कुछ करने के लिये कहा। मैंने कैम्प के आदमियों से सीने की पट्टी के लिये पुराना कपड़ा, अलवान आदि सग्रह करने के लिये कहा। लेकिन वह गाव इससे पहले इस तरह लूटा जा चुका था कि हजार चेष्टा करने पर भी मैं एक टुकड़ा पुराना कपड़ा जुटा न पाया। तब रोगियों को दो गञ्जीया भींगोकर मैंने उन लोगों को पहिना दिया। उसके बाद उनमे से एक को एक गरम स्वेटर और दूसरे को एक अलवान द्वारा उनकी भींगी गञ्जीयों को ढाक दिया। उसके बाद दो सूखी धोतिओं को तह करके उन दोनों का सीना और पीठ दोनों लपेट कर उन्हे बिस्तर पर लिटा दिया। इस अद्भुत ढङ्ग से पैक का प्रयोग किया गया। किन्तु इसीसे ही काफी फायदा हुआ। दूसरे रोज देखा गया कि उनको बुखार नहीं है, नजला नहीं है, जलन नहीं है और वे सम्पूर्ण स्वस्थ हो चुके थे। इससे पहले बापूजी ने मेरी पुस्तक पढा था। आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा का यह फल देखकर वे मुग्ध हो गये और मेरी चिकित्सा पद्धति पर उनको असीम विश्वास हो गया था।

ब्रौंकाइटीज़, ब्रंकोन्यूमोनिया और न्यूमोनियामें रोग आरभ होने के पहले यदि इसका प्रयोग हो तो अधिकाश अवस्था में रोग का आक्रमण व्यर्थ होगा। रोगकी हालत में भी कई एक पैक द्वारा रोगसे छुटकारा मिल जायगा।

दमा की बीमारी दुनियाँ की किसी भी दवासे अच्छी नहीं होती। किन्तु ऐसे एक भी दमा और ब्रौंकाइटीज के रोगीको मैंने नहीं देखा कि, पूरे समय तक सारे शरीर की चिकित्सा के साथ साथ इस पट्टी के व्यवहार करने से उसे आरोग्य लाभ न हुआ हो। मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि अत्यन्त पुराना दमा और ब्रौन्काइटीज का रोगी भी इसके व्यवहार से आरोग्य लाभ कर सकता है। खिदिरपुर के श्री धीरेन्द्र नाथ मजुमदार बहुत साल से दमा की बीमारी से कष्ट भोग रहे थे। खिदिरपुर में उनका तीन मंजील मकान था। पर वह नीचे के तल्ले पर ही रहते। क्योंकि सीढ़ी से ऊपर चढ़ते ही उनका स्वांस चढ़ने लगता। उनकी छाती हमेशा कफ से भरी रहती और वे सदा कफ फेंकते रहते। हांफने के कारण प्रायः बीच बीच में वे अकर्मण्य से हो जाते। मैंने उन्हें कईदिनों तक नियमित रूपसे मालिश, डूस, ष्टीमबाथ, पीठ एव छाती पर गरम ठंटी पट्टी और भीगी चादर का पैक आदि का प्रयोग करा के लम्बी अवधि के लिये छाती की पट्टी की व्यवस्था करा दी। पहले दिन छाती दिखाने के बाद उन्होंने मुझ से पूछा था, "छाती की कैसी हालत है ?" मैंने कहा, "घरमें जब डाकू प्रवेश करें और संदूक बक्स आदि को तोड़ना शुरू करें तो जैसा शब्द होता है ठीक वैसा ही शब्द आपकी छाती में होता है।" तीन सप्ताह चिकित्सा कराने के बाद उन्होंने फिर वही प्रश्न दुहराया, "अब छाती की हालत कैसी है ?" उस समय छाती काफी साफ हो चुकी थी। मैंने कहा, "तीन दिन वर्षा में भीगने के बाद बिल्ली का कोई बच्चा जैसे मरने के पहले म्याऊँ २ करता है, ठीक वही अवस्था आपके छाती के रोग की है।" वास्तवमें और कई एक दिन के भीतर ही उनका स्वास कष्ट, कफ और खासी आदि दमा के सारे लक्षण गायब ही हो गये। धीरेन बाबू एक जहाजी कंपनी में काम करते थे और एक समय के अच्छे

खिलाड़ी भी थे। एक दिन वे गगा किनारे गये थे, उनके बड़े साहव ने जहाज पर से ही उन्हें पुकारा। जहाज की छत पर चढने के लिये, छत ने एक मोटा रस्सा लटकता रहता है। नौजवान जहाजी कर्मचारी, सीढ़ी का इस्तेमाल न कर बहुधा इसी रस्से के सहारे ही ऊपर चढ़ जाते हैं। धीरेन वावू पन्द्रह वर्ष के भीतर इस प्रकार कभी भी ऊपर नहीं चढे थे। उस दिन, जव कि महीने भर से चिकित्सा नहीं चल रही थी, उन्होंने अपने में इतनी ताकत महसूस की कि आज बहुत वर्षों के बाद इसी रस्से से टपाटप वे ऊपर चढ गये। जव कि एक महीने पूर्व वे अपने मकान के एक तल्ले पर भी नहीं चढ पाते थे।

पुरानी प्लुरिसी में भी यह पैक बहुत ही लाभ दायक है। किन्तु पुरानी प्लूरिसी, दमा और पुराने ब्रौन्काइटीज में हमेशा ही छाती पर १८ मिन्ट तक ताप-बहुल गरम ठडा पट्टी देनेके वाद पैक को देना चाहिये। इन सभी बिमारियोंमें ज्वर न रहने पर दो से चार घटे तक पैकका प्रयोग करना आवश्यक होता है और ज्वर रहने पर हर घटे बदल वदल कर तीन चार घटे के लिये पैक लेना चाहिये।

यक्ष्मा रोग में छाती के पैक के समान लाभदायक दूसरी चिकित्सा शायद कम ही है। कुछ एक दिनों के व्यवहार मात्र से ही रोगी की खासी ज्वर व रातका पसीना कम हो जाता है और छाती के भीतर का घाव भी जल्दी ही आराम होने लगता है। इस पट्टी के प्रयोग से आक्रान्त स्थान पर रक्त का दौरान और श्वेत कणिका की बढती होने लगती है। इसी कारण इसके प्रयोग से यक्ष्मा की वीमारी दूर हो जाती है (J H. Kellogg, M D—Rational Hydrotherapy, P 862)। मदारीपुर के श्रीयुक्त भूपेशचन्द्र राय चौधरी बहुत दिनों से एक आफिस में नौकरी करते थे। वे व्यापार करने के उद्देश्य से कलकत्ते आये। यहां

आकर उन्होंने इतनी दौड़ धूप की, जितनी कि उन्हों ने जीवन में पहले कभी नहीं की थी। अधिक परिश्रम के कारण उनका शरीर क्रमशः सूखने लगा तथा रोज थोड़ा थोड़ा ज्वर होने लगा। इसके एक साल पहले से वे खासी के शिकार बन चुके थे। अब एक दिन वर्षा में भीग जाने के कारण ज्वर और खांसी में वृद्धि हो गयी, जो लगातार चलने लगी। भूपेशबाबू ने पहले कुछ दिनों तक एलोपैथी चिकित्सा कराई थी। फिर एक अच्छे वैद्य को दिखलाया किन्तु वैद्यराज ने महीने भर से अधिक चिकित्सा करने के बाद एक दिन कहा कि यह साधारण ज्वर नहीं है। अतः इसके शीघ्र आराम होने की संभावना नहीं। तब कलकत्ते के एक सुविख्यात टी० बी० विशेषज्ञ को बुलाया गया। वे रोज दस बारह रोगियों को ए० पी० देते। खूब अच्छी तरह छाती की परीक्षा करके उन्होंने कहा कि दोनों ही फुसफुसों में कैविटी हो गया है। इस लिये शीघ्रातिशीघ्र उन्हें किसी टी० बी० अस्पताल में भरती कराने की उन्होंने सलाह दी। किन्तु टी० बी० अस्पताल में भर्ती कराना जल्दी का काम नहीं। इसी बीच उन्होंने मुझे बुला भेजा। मैंने दिनमें दो बार उन्हें दो घंटे के लिये छाती की पट्टी देने की व्यवस्था की। ज्वर अधिक रहने पर एक घंटे के बाद पट्टी बदल दी जाती। साथ ही साथ दिनमें दो बार ठंढा-रगड़, प्रतिदिन दो घंटे तक पावोंकी लपेट ( foot pack ) और हफ्तेमें दो बार डूस भी दिया जाने लगा। इस चिकित्सा के कई दिनों तक चलाने के बाद ही उनका ज्वर क्रमशः कम होने लगा। फिर केवल शाम को थोड़ा थोड़ा ज्वर आता। इसके बाद वह भी कम हो गया। रोज काफी मात्रा में उनको कफ वगैरह विकार निकलता। पर ज्वर के साथ ही साथ यह भी कम होने लगा। अन्त में जिस खासी से वे बहुत दिनों से भुगत रहे थे उससे भी उनको पूर्ण रूपसे छुटकारा मिल गया। इसी प्रकार कई एक और

काम कर लेता है। हाथ, पाव, मुह, गला, सिर आँख और कान आदि सभी अंगोपर ही तापका प्रयोग किया जासकता है।

आंशिक ष्टीम बाथ में प्राय: नल द्वारा भाप लेनेकी आवश्यकता नहीं पड़ती। किसी बर्तनमें खौलता पानी लेकर, उसके ऊपर आक्रान्त अंगको रखकर बर्तन समेत उक्त अंगको कम्बलसे ढक देनेसे ही काम चल जायेगा। मुँह और आंख आदि स्थानोंमें ७ से १० मि० तक भाप लिया जा सकता है किन्तु अन्यान्य नीचेके स्थानोंपर थोड़े अधिक काल तक भाप लेना चाहिये। वहा १५ से २५ मि० तक बाष्प का प्रयोग होना आवश्यक है। जिस अंग विशेष पर भापका प्रयोग करना होता है, उस अंगसे अच्छी तरह पसीना निकलने तक इसके प्रयोग करने की जरूरत है।

किसी अंगमें आंशिक बाष्प स्नानके प्रयोग के बाद ही उस अंग विशेषको ठंढे पानीसे भीगी तौलियेसे पोंछ डालना चाहिये। मुँह या गरदन पर भाप देनेके बाद सम शीतोष्ण जलसे कुल्लाकर लेना चाहिये। सारे शरीरसे पसीना आनेपर सारे शरीर को ही भीगी तौलियेसे पोंछ लेना कर्तव्य है। जिस अंगपर भापका प्रयोग किया जाये, उसे भीगी तौलिये से पोंछनेके बाद तुरत फिर कपड़े-लत्तेसे उसे ढककर चमड़ेकी गरमी को वापिस कर लेनी चाहिये। शीतल करनेके बाद इन सभी प्रकारके बाथों ( स्नानों ) में, चमड़ेके तापको फिर वापिसकर लेना अत्यन्त आवश्यक है। यदि देरतक आंशिक ष्टीम बाथ लिया जाये, खासकर जब सिर और मुँहमें ष्टीम बाथ ग्रहण किया होतो, इसके बाद पूरा स्नान किया जासकता है। इसके बाद थोड़े नीबूके रसके साथ बार-बार काफी मात्रामें पानी पीना चाहिये।

आंशिक ष्टीम बाथ बहुत रोगोंमें लाभ पहुंचाता है। जहरीले कीड़ेके काटने, अंगोंमें मरोड़ आने ( in cramps ), खाज-खुजली, बवासीर, गुह्यद्वारका घाव और भगन्दरमें यह बहुत ही लाभ पहुंचाता है।

जङ्घा, घुटना, पैरोंका जोड़ ( ankles ), केहुनी आदिमे अकड़ आने ( कड़ा होने ) से आशिक वाष्प स्नान बहुत ही लाभ पहुँचाता है। जपेकी भीतरी हड्डीको सूजन में यह बहुत ही लाभदायक है। इनमे प्राय २० मि० के लिये वाष्प का प्रयोग करके फिर १० मि० तक उस स्थानपर मालिश करनी चाहिये ( British Encyclopedia of Medical Practice, vol. 6, P. 585 )।

सभी प्रकारके दर्द या स्फीति में यह किसी भी दवाईसे अधिक कारगर है। क्योंकि पसीना होने ही से सभी प्रकार के दर्द आपने आप निकल जाते हैं।

दांत दर्द प्राय· दवासे अच्छा नहीं होता, पर दात शूल कितना ही पुराना क्यों न हो और चाहे कितना ही भयकर क्यों न हो, आशिक ष्टीम बाथसे जादूकी तरह अच्छा होता है। चौबीस परगना जिलेके श्रीयुक्त हृषीकेश मुखोपाध्याय, एम-ए०, बी-एल० महाशयको दातके रोगसे अचानक सारा मु ह सूज गया और सेप्टिक हो गया। उनका मुंह सूजकर इस प्रकारका हो गया था कि उन्हें देखकर उन्हें पहचानना असम्भव हो उठा था। उनके सारे मुहमें इस प्रकार मवाद भर गया था कि आँखों के नीचे दबानेसे दातोंके मसूड़ोंसे बज बजकर मवाद ( पीव ) निकलने लगता। शरीरका ताप था १०२° और दिनरातमें क्षण भरके लिये भी उनकी आंख नहीं लगती। पहले उन्होंने एक एलोपैथ डाक्टरको दिखलाया। डाक्टर साहबने मुँह की हालत देखकर कहा कि यदि फौरनसे पेस्तर आपरेशन नहीं किया जायेगा तो रोगी बच नहीं सकता। किन्तु हृषिकेश बाबूने कहा कि सारे मुँहपर आपरेशन करानेकी अपेक्षा मृत्युका आलिङ्गन करना उन्हें प्रिय है। तब उन्होंने एक अच्छे होमियोपैथ डाक्टर को दिखलाया। किन्तु दो दिनों तक कुछ भी लाभ नहीं पहुचा। तब मैं बुलाया गया। उनके मुँहकी भयानकता को देखकर मैंने उनसे सलाह

मशविदा करनेमें देर नहीं किया। फौरन एक स्पीरीटके स्टोवपर एक पानी का वर्तन रख भाप उत्पन्न किया। फिर उनका सिर धुलवाकर उसपर मुँह खोलकर भाप लेनेका प्रवन्ध किया। पांच छः मि० बाद ही मुँहसे पसीना निकलने लगा। और पसीना निकलनेके साथ साथ दांतकी भीषण पीड़ा बन्द हो गयी। इसके बाद मुँहसे पीव, रक्त, और बहुत अधिक दूषित खंखार आदि निकलने लगा। उनके सामने एक पिकदानी रख दी गयी थी। यह पिकदानी इस मवाद आदि विकारोंसे भर गयी। दस मि० बाद भाप हटा दिया। इसके बाद समशीतोष्ण जलसे उन्हें खूब कुल्ला करा दिया और एक भीगी तौलियेसे सारे शरीर को अच्छी तरह पुछवाकर उन्हें सुला दिया। फिर मैं अपने घर चला गया। जाते समय यह कहता गया कि एक घंटेबाद इनकी कैसी हालत है—मुझे जनायी जाये। पर डेढ़ घंटे बाद तक मेरे पास कोई नहीं आया। उनके सम्बन्धमें मैं बहुत ही उद्विग्न था। अतः मैं अपने आप उन्हें देखने गया। वहा जाकर देखा कि रोगी गम्भीर निद्रामें पड़ा है। मैंने घरमें सभीको सावधान कर दिया कि किसी भी अवस्थामें रोगीको जगाया न जाये, पर नींद टूटनेपर मुझे तुरत खबर मिलनी चाहिये। करीब १२ बजे दिनको वाष्प का प्रयोग किया था और उनकी नींद टूटी ५ बजे। नींद टूटते ही उन्होंने मुझे बुलवाया। मेरे जानेपर उन्होंने मुझसे कहा—कि उन्हें जरा भी कहीं दर्द नहीं है और खूब गहरी नींद आयी थी। तब मैंने दिनमें दो बार स्पजबाथ और केवल नींबूके रसके साथ जलपान करने की व्यवस्था करके मुंहपर भीगे कपड़े की पट्टी फ्लानेलसे ढककर बांध दी। पट्टी सारी रात रही। दूसरे दिन सवेरे जाकर देखा, मुँह स्वाभाविक अवस्थामें आ गया है। मुँहकी सूजन नहीं, दर्द नहीं, ज्वर नहीं—यहा तक कि आंख तक जो अनेकों नालिया हो गयी—वह भी नहीं थी। केवल आखोंके नीचे जरासी सूजन थी। मैंने फिर मुंहपर पट्टी बांध दी और दूसरे ही दिन वे

चगे हो गये। वे मिंटमें काम करते थे। उस समय उनकी छुट्टी थी। तीन दिनों बाद छुट्टी समाप्त हुई। मैंने उनसे तब कहा कि आप अब चगे हो गये है सही, पर फिर भी आपको सात दिनोंतक आराम करना चाहिये। उन्होंने कहा कि मैं आफिससे छुट्टी लेकर घर लौट आऊगा। किन्तु छुट्टीलेने में उन्हे मेडिकल सर्टिफिकेट लेनेकी आवश्यकता पड़ती। वे मिन्टके डाक्टर साहबसे छुट्टी लेनेके लिये सर्टिफिकेट लाने गये। डाक्टरने अच्छी तरह उनके मुहकी परीक्षा करने के बाद कहा—"तुम्हे ऐसी कोई बीमारी नहीं कि जिसके लिये तुम छुट्टी पासको।"

सभी प्रकार के दात दर्द, और दातको बीमारियोंमें भी इससे फायदा पहुचता है। किन्तु चोट लगनेसे यदि दात दर्द कर रहा हो तो उसमें इसका हर्गिज प्रयोग नहीं करना चाहिये। ऐसा करनेसे दात भी नष्ट हो सकते हैं। इस अवस्थामें ठडा पानी बार बार मुहमें रखनेसे दर्द शीघ्र अच्छा हो जाता है।

ग्लकोमा असाध्य रोग है। बिना आपरेशनके यह प्रायः अच्छा नहीं होता। किन्तु आख बन्द करके कई दिनो तक वाष्प लेने से आश्चर्यजनक रीति से वह अच्छा हो जाता है। बरीसाल जिले के श्री अनन्त कुमार सरकार, बी० ए० को बेरीबेरी होने के बाद ग्लकोमा हो गया। उन्होंने मेडिकल कालेज मे आंखकी परीक्षा करवाई। वहा डाक्टरों ने कहा कि आख मे पानी जमा हो गया है। इसलिये यथा शीघ्र इसका ओपरेशन होना चाहिये। इसी बीच मैंने उन्हें भीगी चादर की लपेट (wet-sheet pack) देकर कई दिन तक आंख पर भाप लेने की सलाह दी। सात दिनों तक इसका प्रयोग कर वे फिर मेडिकल कालेज गये। तब डाक्टरों ने उसकी आख की परीक्षा करके कहा कि उनकी आखमें अब और जल नहीं है। वे अच्छे हो गये हैं।

ठीक इसी प्रकार काली घाट रोड को एक महिलाका ग्लकोमा आरोग्य किया था।

[ ६ ]

## भीगी चादर का शीतल पैक

## ( The coolıng wet-sheet pack )

भीगी चादर के पैक से शरीर उत्तप्त करके जिस प्रकार शरीर का ताप वढ़ाया जाता है ठीक उसी प्रकार इसके खास ढङ्ग के इस्तेमाल से तेज बुखार के समय इच्छानुसार शरीर के ताप को कम भी कर सकते हैं। इस पैक को भीगी चादर का शीतल पैक (the coolıng wet-sheet pack) कहते हैं। रोगी के शरीर में ताप की वहुत अधिक वृद्धि होने पर केवल एक भीगी चादर विछाकर उससे रोगी के गले तक सारे शरीर को ढक देना चाहिये। इस चादर को पानी से खूब तर रखना चाहिये। आवश्यक होने पर दो चादर का भी व्यवहार किया जा सकता है। इसके वाद एक कम्वल से रोगी को ढककर कम्वल के ऊपर से रोगी के सारे शरीर को धीरे धीरे रगड़ना चाहिये। थोड़ी ही देर वाद चादर गरम हो जायेगी। तव जरा देर के लिये कम्वल को हटा देना चाहिये और चादर तथा शरीर पर ठंडा पानी छिड़क कर चादर तथा शरीर को शीतल करके फिर तुरन्त ही फिर से रोगी को कम्वल से पूर्ववत् ढक देना चाहिये। रोगी का ज्वर जितना ही तेज हो उतना ही बार अधिक इसका प्रयोग होना चाहिये। एक साथ तीन से लेकर पाच वार तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। पहली बार रोगी को पाच-छ मिनट तक इस पैक में रखकर दूसरी वार पाच मिनट और अधिक तक इस पैक में उसे रखना चाहिये। इसी प्रकार हर वार का पैक उसके पहले के पैक से पाच पाच मिनट तक अधिक समय के लिये होना चाहिये और अन्तिम पैक आधे घण्टे तक के लिये होना आवश्यक है।

पहली वार के पैक में ठण्डा पानी ( ६०° से ६५° ताप का ) प्रयोग करके रोगी का ताप जितना ही कम हुआ हो उतना ही कम ठंडे पानी का व्यवहार करना आवश्यक है ।

इसके द्वारा रोगी के शरीर का ताप इच्छानुसार कम करके जितनी डिग्री पर लाना चाहे, ला सकते हैं। किन्तु बुखार को किसी भी हालत में जबर्दस्ती बन्द नहीं करना चाहिये । यदि रोगी का ताप १०४° हो तो उसे घटाकर १०२° तक लाया जाना चाहिये। १०२° रहने पर वह और भी दो डिग्री घटाया जा सकता है ( Lindlahi, M. D —Practice of Natuial Therapeutics, P. 52, 80, 84 and 148 )।

ठंडे पानी के स्नान से जो लाभ होता है, भीगी चादर के शीतल पंक ( cooling wet-sheet pack से भी वही लाभ होता है। इसलिये रोगी को हौज में स्नान कराने के बदले हमेशा ही इस पैक का प्रयोग किया जा सकता है। टाइफाइड, मलेरिया, डेंगू, इन्फ्लुएञ्जा और तेज ब्रौंकाइटिज आदि ज्वर, इरीसिप्लस और प्लेग आदि में विशेष करके प्रयोग होता है। नौजवानों के स्वप्नदोष को दूर करने में २० मिनट का यह लपेट रामबाण का काम करता है ।

[ ७ ]

## मृदु वाष्प स्नान

किसी किसी समय रोगी को प्रति दिन वाष्प स्नान के प्रयोग की आवश्यकता पड़ती है। उस समय रोगी को केवल तीन से छ मिनट तक के लिये वाष्पस्नान का प्रयोग कराया जाना चाहिये। इस प्रकार से थोड़े समय तक के लिये प्रयोग किये जानेके कारण इसे मृदु वाष्पस्नान ( mild steam bath ) कहते हैं। पुराने रोगों में हररोज मालिश, पेटपर गरम-ठंढा प्रयोग, डूस और ठंढी मालिश आदि के साथ इसका रोगी पर प्रयोग करना

उचित है। ठण्डी मालिश आदिके पहले अथवा अन्य किसी भी शीतल बाथ देनेके पहले इस प्रकार रोगी के शरीर को गरम कर के लेने से उसे बहुत लाभ होता है। पुराने रोगोंमें प्राय. पाकस्थली, अँतड़ियों, लिवर और विभिन्न स्नायविक केन्द्रों आदि में काफी अरसे से रक्ताधिक्य चलता होता है। इसके फलस्वरूप शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। पाकस्थली और अतड़ियों में रक्तबद्धता रहने पर इन अशोंसे एक तरह की श्लेष्मायुक्त अवस्था की सृष्टि होती और यह तरह तरह के कीटाणुओं की बाढ़के लिये उपयुक्त स्थान बन जाता है। तब इनसे पैदा होने वाले विष से सारा शरीर विषाक्त हो उठता है। जिसके कारण विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। लिवर में रक्त बद्धता रहने पर यह उचित रीति से अपना काम नहीं कर सकता और इसके फलस्वरूप लिवर खून साफ करने तथा अपने और आवश्यक कार्मों को सुचारु रूप से सम्पादित करने में अक्षम हो जाता है। दूसरे यन्त्रों में रक्ताधिक्य रहने से भी शरीर की भारी हानि होती है।

किन्तु मृदु वाष्पस्नान ग्रहण करने से खून चमड़े में चला हैआता। चमड़े में ऐसी व्यवस्था है कि शरीर के इस खून को आधे से लेकर दो तिहाई भाग तक चमड़े में आकर स्थान प्राप्त कर सकता है। वाष्पस्नान के फलस्वरूप जब रक्त चमड़े की रक्तवहा नालियों के भीतर चला आता है, तब वह अपने साथ ही भीतर की आँतो के रक्ताधिक्य को नष्ट कर देता है। जब इस प्रकार रोज वाष्प-प्रयोग किया जाता है, तब खून स्थायी रूपसे चमड़े में आकर प्रतिष्ठित हो जाता है। किन्तु रोगीको काफी देर तक के लिये कभी भी स्टीम बाथ का प्रयोग नहीं करना चाहिये। प्रति दिन रोगी को गर्म स्नान कराये जाने पर, इसकी अवधि ३ से ६ मि० मात्र तक की होनी चाहिये। इसके ग्रहण किये जाने के बाद ही तुरत तौलिये का स्नान या ठण्डी मालिश आदि जिस किसी भी शीतल बाथ से शरीर को शीतल कर लेना

आवश्यक है। तभी ही ठीक तरह से लाभ हो सकता है J. H. Kellogg, M. D Light Therapeutics P.44-53)। मृदु ष्टीम वाथ लेते समय भी सिर और हृदय पर भीगी गमछी राखनी चाहिये और इसके पहले डूस ले लेना चाहिये। ष्टीम वाथ के वदले में शरीर को अच्छी तरह गरम या थोड़ा पसीना होने तक रोज प्राय: नगी अवस्था में शरीर पर धूप लेकर स्नान करने से भी एक समान ही फल होता है।

[ ८ ]

## पैरों की पट्टी (Foot pack)

एक भीगे पर खूब अच्छी तरह निचोड़कर जल रहित किये कपड़ेके टुकड़े को पैरो की एड़ी (aukle) से लेकर जघे के अतिम भागतक अच्छी तरह एक से दो वार तक लपेट कर फिर किसी एक गरम कपड़े से उसे अच्छी तरह लपेट लेने को ही पैरों की पट्टी कहते हैं। इस समय शरीर का गरम रहना जरूरी है। गरम न रहने की हालत मे गरम पानी की थैली या वोतल आदि से पैरों को गरम कर लेनेके वाद पट्टी लपेटनी चाहिये और आवश्यक होने पर गरम थैली को पैरोंपर रखकर इसे गरम करते रहना चाहिये। अथवा पैरों के ठण्डा रहने पर जानुसन्धि के ऊपर से कुचुकी (groin) तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। इसके प्रयोग करने के पहले रोगी के सिर को धो लेना चाहिये। और प्रयोग के समय सिर को ठडा रखना आवश्यक होता है। जव रोगी के सिरपर पानी चालू रहे तब भी साथ साथ यह चालू रह सकता है। साधारणतया इसका प्रयोग एक घण्टे के लिये होता है। किन्तु रोगी को आराम मालूम पड़ने पर यह अधिक समय तक के लिये रखा जा सकता है और दिनमें वारवार इसका प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु रोगीको जब पसीना आने लगे तो इसे खोल डालना चाहिये। हर बार पैक खोलकर सारे शरीर को स्पज कर देना उचित है।

सिर, गला, मेरुदण्ड, छाती, पेट, वस्ति और ऊपरी शरीर के जिस किसी भी रोगमें इस पट्टी से बहुत लाभ होता है। इसके द्वारा सारे अंगोंके दूषित खूनको नीचे खींच लाया जाता है। फलस्वरूप इन सभी अगोंका रक्ताधिक्य अनायास ही नष्ट हो जाता है। असल में इसके द्वारा रोगका आक्रमण शरीर के ऊपरी भाग से पैरोंकी ओर पलट जाता है। फलस्वरूप रोग आसानीसे दूर हो जाता है। किसी का कहना है कि मनेनजाइटिज, न्यूमोनिया, ब्रोनकाइटिज, लिवर की सूजन, मूत्रग्रन्थियों की सूजन और जरायु के रोग आदिमें यह गरम पट्टी सर्व-प्रधान चिकित्सा है। युरोप के विभिन्न अस्पतालों के विवरणों से देखा गया है कि इस पट्टीके प्रयोग से रोग की तेजी यथेष्ट रूपमें शान्त हो जाती है, रोग अपेक्षाकृत कम स्थायी होता है, और रोग की प्रबलता के कारण कभी कभी जो पक्षाघात, अन्धापन, बहिरापन और मानसिक रोग आदि उत्पन्न हो जाते हैं, वे इस प्रयोग से कभी भी नहीं हो सकते (Otto Juettner, M. D Ph D—Physical Therapeutic Methods, P 508)।

असलियत यह है कि इसके द्वारा मृतप्राय रोगी को भी मृत्यु-मुखसे अनेकों बार बचाया जा सकता है। श्रीयुत देवेन्द्रनाथ धर वकालत से विश्राम लेकर कर्नवालिस स्ट्रीट में अपने पुत्र के निवास स्थानपर रहते थे। हठात् एक दिन देखा गया कि वे बीच बीचमें भूल बोलने लगे और उनकी स्मरण शक्ति जाती रही। इसके बाद एक दिन वे बेहोश होगये और उनका दाहिना हाथ सुन्न होगया। उस समय समझा गया कि उनके मस्तिष्कके भीतर रक्तके चक्का बन्ध जाने के कारण ( Cerebral thrombosis ) यह अवस्था हुई है। रोगी धीरे धीरे अचेत होने लगा और पन्द्रह दिनों के बाद बेहोशी की नींद सी उन्हें आगई। अन्तमें वे बिल्कुल बेहोश हो गये और छाती में पानी इकठ्ठा (Pulmonary edema) हो गया। इस अवस्थामें डाक्टरोंने यह कह

कर अपना हाथ खींच लिया कि रोगीके बचनेकी कोई आशा नहीं और अन्तिम चिकित्सा के लिये मुझे बुलाया गया। रोगी की अवस्था देखकर पहले तो मैंने चिकित्सा करना अस्वीकार कर दिया। किन्तु सारे परिवार के लोगो ने मुझे इस प्रकार पकड़ा कि चिकित्सा करने के लिये मैं वाध्य हुआ। मैंने पहले ही रोगी को एक घंटे के लिये छाती की पट्टी वाधी। मात्र इसी व्यवस्था से आश्चर्य जनक रूपसे छाती की गड़वड़ी गायव होगयी। इसके वाद दिनमें चार वार पांवकी पट्टी देने की व्यवस्था की। साथ ही साथ पेट पर गरम-ठडा, पेट की पट्टी, ठडी मालिस और छाती की पट्टी चलती रही। इस चिकित्सा से अपने आप क्य होकर रोगी का पेट साफ हो गया। इसके वाद अपने आप पेशाव और पाखाना हुआ और जिस रोगी की मृत्यु अवश्यम्भावी थी, उसे रात बीतते बीतते होश भी आ गया। रोगीके वड़े पुत्र एक विख्यात एम०वी० डाक्टर थे। किन्तु कैम्पवेल अस्पताल के विलायत से लौटे हुए एक अनुभवी एम० डी० डाक्टर उनका चिकित्सा कर रहे थे। इस असाध्य रोगीके अच्छे हो जानेकी खवर पा आश्चर्य चकित होकर वे उसे देखने आये और अनेकों प्रकार से रोगी की परीक्षा करके जाते समय बोले कि कैम्पवेल अस्पताल में उनके आधीन जो पचास वेड हैं, उनमे अब वे प्राकृतिक चिकित्साका (Physiotherapy) प्रचलन करेंगे।

[ ६ ]

## वर्फ का व्यवहार

तेज उत्ताप और अत्यधिक ठढक दोनो ही समान रूपसे वर्जित हैं। तौ भी कभी कभी जब साधारण ठडे पानी से काम नही चलता, तब मजबूरन वर्फ का सहारा लेना पड़ता है। किन्तु हर हालत में विशेष सावधानी के साथ पद्धति के अनुसार वरफ का प्रयोग होना चाहिये। नहीं तो लाभ पहुँचाने के बदले इससे हानि होने की ही सम्भावना रहती है।

खाली चमड़े पर कभी भी बर्फ या बर्फ की थैली ( ice bag ) का प्रयोग नहीं करना चाहिये। शरीर के किसी भी भाग पर प्रयोग करते समय हमेशा उस स्थान विशेष कर एक जल पट्टी ( cold compress ) देकर उसके ऊपर बर्फ या बर्फ की थैली का प्रयोग होना चाहिये। अथवा एक फ्लानेल के टुकड़े को फैलाकर उस पर बरफ की थैली रखी जा सकती है। यदि बर्फ के पानी में डुबोकर शीतल पट्टी का प्रयोग किया जाय तो यह नगे चमड़े पर भी रखी जा सकती है। इससे बरफ की थैली रखने के समान ही काम होता है। इस अवस्था में कुछ मिनट के बाद ही बार-बार पट्टी बदलते जाना चाहिये। यदि पट्टी बदलने की इच्छा न हो तो कई तह में बरफ के चूरे को बिछाकर पट्टी का व्यवहार करने पर भी वह काफी समय तक ठंढी रहती है। बरफ या बरफ की थैली की अपेक्षा, बरफ के पानी में भीगी शीतल पट्टी से ही अधिक लाभ होता है।

सन्यास ( apoplexy ) रोग में जब मस्तिष्क के भीतर की कोई धमनी फट जाये तो बरफ की थैली का सिर पर प्रयोग करने से बहुधा रोगी के प्राण बच जाते हैं। पाक-स्थली से खून का क्य होने पर बरफ के छोटे छोटे टुकड़े यदि निगले जांय तो विशेष लाभ होता है। गुर्दा ( kidney ) से रक्तश्राव होने से पीछे की तरफ कमर पर बरफ की पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। अतड़ियों से रक्त निकलने पर पेड़ू पर बरफ की थैली रखने से विशेष लाभ होता है। जरायु से यदि बहुत अधिक रक्त निकल रहा हो तो मूत्र द्वार और मूत्र द्वार एव गुह्य द्वार के बीचके भाग (perineum) तथा कटि प्रदेशों में बरफ के पानी में भीगी पट्टी देने से जरायु सकुचित होती है और रक्त श्राव बद हो जाता है।

मस्तिष्क के रक्ताधिक्य को यह बड़ी आसानी से दूर कर देता है। तेज बुखार में रोगी के सिर, गरदन और मुँह पर बरफ की पट्टी का प्रयोग

करने से रोगी को बहुत ही आराम पहुंचता है। थोड़े समय के लिये सिर पर बरफ की पट्टी का प्रयोग करने पर पागलों की खूब तीव्र उत्तेजना भी कम हो जाती है। किन्तु हमेशा ही बड़ी सावधानी के साथ सिर पर बरफ का प्रयोग होना चाहिये। सिर पर अधिक ठण्डक पहुँचाने से सिर की तरफ रक्त का दौरान बन्द हो जाता है और हृदय को काम करने में बाधा पहुँचने लगती है। इस कारण हृद्पिण्ड की पेशिया बहुधा क्षतिग्रस्त हो जाती हैं।

साधारण प्रदाह रोग में इस पट्टी का प्रयोग करने से बहुत ही फायदा होता है। मस्तिष्क की सूजन में बरफ की पट्टी बहुत लाभ पहुँचाती है। सूजन के साथ घाव मे भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। अर्श (बवासीर) की बीमारी में गुह्य द्वार पर घाव एव सूजन होने पर बर्फ की पट्टी बड़ी काम करती है।

हिष्टिरिया और अगनृत्य रोग ( chorea ) में जब अंगों की ऐंठन किसी भी प्रकार से कम नहीं होती, तब मेरुदण्ड पर बरफ की पट्टी का प्रयोग करने से वह दूर हो जाती है।

पाकस्थली अथवा ठीक उसकी विपरीत दिशा में मेरुदण्ड पर बरफ की थैली रखने से निश्चय ही कै बन्द होती है। पाकस्थली के कैन्सर की असम्भव पीड़ा को भी यह आराम पहुँचाती है।

मेरुदण्ड पर बरफ की थैली रखने से धनुषटङ्कार ( tetanus ), समुद्र पीड़ा ( sea sickness ) और मस्तिष्क तथा मेरुदण्ड झिल्लियों की सूजन ( cerebro-spinal meningitis ) में इससे विशेष लाभ पहुचता है।

इरिसिप्लस (erysipelas) की वृद्धि को रोकने में बरफ की थैली से बढ़कर और कुछसाधन नहीं है।

अफीम या अन्य किसी विष के खा लेने से जब नाड़ी का स्पन्दन बन्द सा होने लगता है, तो नाक की श्लेष्मिक झिल्ली और होठ के ऊपर बरफ का प्रयोग करने से रोगी की अवस्था बहुधा बिल्कुल सुधर जाती है। क्योंकि उक्त स्थान पर ठण्डक पहुँचाने से श्वास प्रश्वास के केन्द्र ( respiratory center ) को उत्तेजना मिलती है।

स्नायुशूल में बरफ की थैली के प्रयोग से बहुत बार काफी लाभ पहुँचता है।

दिहातों मे जहा बरफ नहीं मिलती, वहा खूब ठण्डी कांदो मिट्टी या खूब ठढे पानी मे भिगा कपड़ा चमड़े के ऊपर इस्तेमाल किया जा सकता है।

# दशम अध्याय

## मिट्टी का जादू

[ १ ]

रागों की चिकित्सा में पानी से जो लाभ होता है, वहुत अवसरों पर कांदो मिट्टो से भी यहीं लाभ पहुचता है। कभी कभी जब पानी की पट्टी से पूरा लाभ नहीं होता तब कांदो मिट्टी का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है। बीमारी की हालत में शरीर में जो विशेष ताप की सृष्टी होती है, उसे खींच लेने में तथा रोग के विष को सोखने की जितनी क्षमता मिट्टी में है, उतनी और किसी भी चीजमें नहीं। इसी कारण भिन्न भिन्न तप से मिट्टी को शरीर के सम्पर्क मे लाकर बहुत रोगों से छुटकारा मिल सकता है।

### नांगे पाँव टहलना.

शरीर को मिट्टी के सस्पर्श लाने का सब से आसान तरीका नगे पाँव टहलना है।

जिनके शरोर में अत्यधिक मात्रा में जलन रहती हो, वे यदि कुछ समय के लिये हर रोज नगे पॉव टहले, तो उन्हें वहुत ही फायदा पहुँचेगा।

वहुतों को रातमें गहरी नींद नहीं आती। बड़ी परेशानी के वाद यदि कहीं नींद आ भी गयी, तो वह भी सपनों से भरी तन्द्रा मात्र होती है। इस प्रकार के सभी रोगी यदि नियम से थोड़ी देर के लिये खाली पॉव टहलने का अभ्यास करें, तो धीरे धीरे गाढ़ी नींद के अधिकारी बन सकते हैं।

इससे सिरदर्द, गलेका दर्द, पुरानी सर्दी, सिर और पाँव की ठडक आदि रोग भी आसानी से आराम होते हैं ( Sabastian Kneipp-My Water-cure P, 20-21 )। एक सम्मानीय अध्यापक ने मुझसे कहा था कि लड़कपन से ही उन्हें सर्दी थी। यह रोग उनकी वश परम्परा से चला आ रहा था। किन्तु नगे पाँव मैदान में टहलने का अभ्यास करके इस असाध्य रोग से उन्हें छुटकारा मिल गया था।

नगे पाँव टहलने से तभी लाभ होता है जब कि पाँव के गरम रहते ही टलहना शुरू किया जाये। इसी लिये गरम मोज पहनने से जब पाँव गरमा गया हो, तभी उसे उतार कर टहलना आरम्भ करना चाहिये। यदि पाँव ठडे हों तो, सूखे रगड़कर उन्हें गरमा करके टहलना लाजिम है। टहलना समाप्त करने के बाद भी पैरों को सुखो मालिश करके फिर तुरन्त गरम मोजे पहन कर पैरों को गरम कर लेना चाहिये। साधारणतया ४५ मि० से लेकर एक घटे तक इस प्रकार टहलना काफी है। शुरू शुरूमें तो और भी कम टहलना चाहिये। टहलने का अभ्यास हो जाने के बाद यह समय और भी बढ़ाया जा सकता है। जब घास पर ओस की बूद पड़ी हों, उसी समय उस पर यदि टहलना सभव हो, तो इससे बहुत ही अधिक लाभ होता है। जाड़े को छोड़ कर और ऋतुओं में जब कि ओस की बूद घास पर नहीं पड़ी होंती, तब वर्षा से भीगी घास पर भी टहला जा सकता है।

हमारे यहाँ छोटे छोटे बच्चों को हमेशा गोदी में या बिछौने पर सुलाये या बैठाये रखा जाता है। इससे लाभ के बदले उनकी हानि ही होती है। यदि उन्हें साफ सुथरा एव सूखी टनटनी मिट्टी पर खेलने को छोड़ दिया जायें, तो बहुत ही बच्चों कि बीमारियों से उन्हें छुट्टी मिल जाये। धूल मिट्टी लगे खुली हवामें खेलने से थोड़े ही दिनों में बच्चों का स्वास्थ्य विशेष रूप से उन्नत हो सकता है।

बहुतेरे बच्चे बहुत रोया करते हैं। यदि उन्हे कई दिन जमीन पर खेलने दिया जाये, तो देखते ही देखते में स्वय शान्त प्रकृति के बन जाते है। किन्तु ६ महिने से कम उम्र के बच्चा को कभी जमीन पर नहीं रखना चाहिये। इस बात का भी विशेष ध्यान रहना चाहिये कि जमीन से अगड़म् बगड़म् कुछ भी उठा कर मुँह में डालने न पावे।

जितनी ही अधिक दिनों की सूखी मिट्टी पर रहकर मुक्त प्रकृति से सानिध्य किया जाये, उतनी ही यह स्वास्थ के लिये मगलयुक्त है। परन्तु इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि ये लाभ केवल साफ सुथरी जमीन पर रहने से ही हो सकते हैं। पर जहाँ मल्मुत्र, कूड़ा कचरा हो, उस स्थान का तो हर अवस्था में परित्याग ही अच्छा है। इस प्रकार के गदे स्थान में रहने या टललने से हुकवर्म, आदि दु:साध्य रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

[ २ ]

## मिट्टी की पोल्टिश ( Earth compress )

प्राकृतिक चिकित्सा में, पोल्टिश या कम्प्रेस के रूप में मिट्टी का सबसे अधिक व्यवहार होता है। पैक आदि में, पानी का जो व्हवहार होता है, मिट्टी को भी ठीक वही उपयोग होता है। किन्तु इन सब व्यवस्थाओं मे पानी की अपेक्षा मिट्टी कई गुना अधिक लाभ पहुचाती है।

एडल्फ जुस्ट साहब का कथन है, ( Many a local trouble will flee from an earth compress as if by magic— मिट्टी के कम्पेस प्रयोग से बहुत ही वीमारिया जादू मतर की तरह गायब हो जायेंगी ( Rteurn to Nature, P. I23 )।

विभिन्न अगों की बीमारियों में विभिन्न स्थानों पर मिट्टी का पोल्टिश का प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार की चिकित्सा के लिये जिस मिट्टी का

प्रयोग किया जावे उसे जरा विशेष स्थल से इकट्ठा करना चाहिये। यह मिट्टी उस स्थान से लाना चाहिये जहा किसी प्रकार की मल-मूत्र आदि की गदगी न हो। मिट्टी निखालिस घुसरी या निखालिस चिकनी भी नहीं होनी चाहिये। तीन हिस्सा घुसरी और एक हिस्सा चिकनी हो तो अच्छा है। मिट्टी हमेशा नयी व्यवहार में लाना चाहिये। यदि मिट्टी लाकर घर में एक ही बार जमा की जाये, तो उसे धूप में खूब सूखा लेनी चाहिये। अन्यथा एक दिन की लायी मिट्टी, सात दिन से अधिक काम मे नहीं आ सकती। पुल्टिश बाँधने समय मिट्टी को अच्छी तरह पीस कर छान करके मक्खन की तरह कर लेना चाहिये। मिट्टी को छान कर पहले उसे एक भीगे कपड़े पर आधी इच से कुछ ज्यादा उचा करके समतल कर लेना चाहिये। फिर धीरे धीरे उस कपड़े को एक हाथ पर उठा लेना चाहिये और इसे रोगी के निर्दिष्ट स्थान पर इस तरह रखना चाहिये कि शरीर के चमड़े पर मिट्टी पड़े और मिट्टी के ऊपर कपड़ा रहे। मिट्टी को पहले ही कपड़े पर इस तरह सजाना चाहिये कि वह कपड़े से बाहर निकलने न पावे और शरीर पर मिट्टी रखने पर मिट्टी सभी जगह समान भाव से आधी इच ऊची रहे।

पानी की पट्टी की ही तरह मिट्टी की पुल्टिश को इच्छानुसार ठण्डा या तापजनक पट्टी के काम में लाया जा सकता है।

## मिट्टी की शीतल पुल्टिश

(Cold earth compress)

जब मिट्टी की ठडी पुल्टिश बांध कर बार बार इसे बदलते जाते हैं तो यह ठण्डे पानी की पट्टी का काम करती है। ठडी पट्टी की तरह इसे खुला रखना होता है या आवश्यकता होने पर एक भीगे कपड़े से इसे बान्धा जा सकता है। जब ठडी पट्टी से लाभ नहीं होता है, तो मिट्टी को

पुल्टिश का प्रयोग करना चाहिये। किसी किसी समय पहले ही मिट्टी की पुल्टिश व्यवहार किया जा सकता है। यदि यह पट्टी काफी देर तक बाधनी हो, तो बीच बीच में कुछ मिन्ट के लिये उस स्थान को सेंक लेना चाहिये।

आगसे जलते ही गीली मिट्टी की पोल्टिश बान्ध देने से उस स्थान पर फफोला नहीं उठ सकता। यदि कभी फफोला पड़े भी तो, मिट्टी की पुल्टिश बांधने से रातभर में ही वह बैठ जाता है। एक समय कालीघाट में शान्ति घोषाल नाम के एक युवक का ठाकुरजी के सामने आरती करते समय धुनी की आग मे पैर पड़ गया। आरती का धुन में पहले तो उसे जलने के दर्दका उतना कुछ मालूम नहीं हुआ। आरती समाप्त होने पर उसने देखा कि, उसके पैर में कुछ जगह फफोले पड़ गये हैं। मैंने उसके पैरमें काफी गीली मिट्टी बान्ध दी। उसे उसी प्रकार बान्धे ही वह सो गया। दूसरे दिन सबेरे देखा गया कि, उसके पैर में फफोले का चिन्ह भी नहीं है। आग से जला हुआ स्थान पानी की पट्टी से प्राय. जल्दी अच्छा नहीं होता, पर वहां गीली मिट्टी की पुल्टिश रामवाण का काम करती है।

दस्त की बीमारी तथा हैजे में यदि पेट गरम रहे तो, मिट्टी की पुल्टिश जादू का काम करती है। हवड़ा जिले के बासन्ती कुमार चक्रवर्ती नामक एक आदमी को हैजा हो गया। उसे पाच छ. बार कै तथा दस बारह बार दस्त हुई। अन्न में दास्त के साथ खाली पानी आने लगा तथा हाथ पाव में ऐठन आने लगी। रात एक बजे से लेकर सुबह तक उसकी यही अवस्था रही। जब उसकी हालत अत्यन्त खतरनाक हो गयी, तो मुझे खबर मिली। मैंने जाने के साथ ही और कुछ न कर, पहले गीली मिट्टी लाकर उसके पेड़ू पर पुल्टिश बान्ध दी। उसका पेट उस समय उतना गरम था कि, बर्फ के समान ठडी मिट्टी करीब तीन मिन्ट में आग के समान गरम हो

गयी। मैंने बार बार मिट्टी बदलनी शुरू की। पहली बार मिट्टी देने के बाद एक बार और दस्त लाया, पर कै तो छूमन्त्र की तरह उसी समय बन्द हो गयी। किन्तु इसके पहले ही हाथ पैर में ऐंठन शुरू हो गयी थी। इससे उसे बहुत ही कष्ट हो रहा था। उसके हाथ बार बार ऐंठ जाते थे। साधारण दवा दारू होने पर यह प्राय दो-तीन दिन तक चलती है। किन्तु धूप निकलते ही उसके बिस्तर को बाहर लाकर उसे धूप में इस प्रकार सुलाया कि जिससे धूप केवल उसके पैर और हाथ पर पड़े। इसके बाद कपड़े से हाथ पर ढक दिये। वह जाड़े का दिन था। करीब घंटे भर तक हाथ पर उसी प्रकार धूप में रहे। इसी से उसकी मरोड़ जाती रही। उस दिन उसे केवल नीम्बू का रस और पानी पिलाकर रक्खा। दो दिन बाद ही वह चगा हो गया।

प्राय सभी प्रकार के दर्द में यह अत्यन्त गुणकारी है। पेडूपर मिट्टी की पुल्टिश बाँधने से करीब आध घंटे के भीतर कठिन से कठिन शूलन्दर्द अच्छा हो जाता है।

पेडू पर मिट्टी की पुल्टिश नाभि के चार पाच अगुल ऊपर से लेकर बारे पेड़ू तक देनी चाहिये। तभी इससे लाभ होता है।

## मिट्टी की ढकी हुई पुल्टिश

( Heating earth compress )

मिट्टी की ठडी पुल्टिश को ऊपर फ्लालेन से कसकर बांध देने ही को ढकी पुल्टिश कहते हैं। एक फलालैन को कई तह करके पुल्टिश के ऊपर उसे इस प्रकार ढक देना होता है, जिससे कि मिट्टी की सभी ओर फलालैन करीब एक इच बाहर रहे। इसके बाद एक कपड़े से उसे इस प्रकार कसकर बाध दें, जिससे कि हवा का आना जाना बन्द हो जाये। पर इतना नहीं कस देना चाहिये कि जिससे रक्त का प्रवाह ही उस यन्त्र में बन्द हो जाये। जब

तक मिट्टी भींगीं रहती है तभी तक उससे लाभ होता है। सूख जाने से कम्प्रेस की उपयोगिता समाप्त हो जाती है। मिट्टी की पुल्टिश को हटाने के बाद प्रत्येक वार न बहुत गरम और न अधिक ठंडे पानी से वह स्थान को धो देना चाहिये। इस प्रकार धो चुकने के बाद उस स्थान को कुछ देर के लिये गरम कपड़े आदि से ढक कर उसे जरा गरम कर लेना आवश्यक है।

मिट्टी की पुल्टिश काफी देर तक रक्खी जा सकती है और आवश्यकतानुसार दिन में कई वार बदली भी जा सकती है। कठिन और नये ( acute ) रोगों के उठान के समय पहले इसे वार वार बदलना चाहिये। रात में इसे सारी रात रक्खा जा सकता है।

हाथ, पाँव, गर्दन, कान, गला, छाती, जननेन्द्रिय, मुत्राशय, जिगर, प्लीहा और पेड़ू आदि के ऊपर निडर से इसका प्रयोग किया जा सकता है।

पेड़ू के दोषों को दूर करने के लिये और निर्दोष उपाय से कब्जियत दूर करने के लिये पेड़ू पर मिट्टी की ढकी पुल्टिश आश्चर्यजनक काम करती है। चूंकि पेड़ू की दूषित अवस्था ही अधिकाश रोगों की सृष्टि का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष कारण होती है, इस कारण अधिकाश रोगोंमें इसका प्रयोग बहुत लाभकारी सिद्ध होता है। इसके प्रयोग से साधारण स्वास्थ्य भी बहुत कुछ सुधरता है। किन्तु पेड़ू गरम रहने ही पर केवछ इस पुल्टिश का व्यवहार करना चाहिये।

ज्वर के समय इस पट्टी के प्रयोग से, कोष्ट साफ होता है, ज्वर कम हो जाता है और अन्यान्य जटिलता भी शान्त हो जाती हैं। किन्तु ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था में जब शीत और कम्प का जोर हो, उस अवस्था में इसका कभी इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।

टायफायड ( मोती झारा ) आदि ज्वरों में इससे थोड़े ही दिनों में

पेट का दोष नष्ट हो जाता है। फलस्वरूप ज्वर भी शिघ्र दूर हो जाता है। मेरे भतीजे श्री सव्यसाची मुखोपाध्याय को एक वार मियादी बुखार हुआ। उसके ज्वर आरम्भ के समय मैं कलकत्ते था। स्थानीय सभी अच्छे-अच्छे डाक्टरों से मा ने रोगी का इलाज कराया। पर उन सबके उपचार और भरपूर यत्न पर भी कुछ लाभ नहीं हुआ। इतने में मैं घर गया। उस समय रोगी के पेट की अवस्था अत्यन्त खराब थी। बार-बार पाखाना होता था और मलसे बड़ी ही भयानक दुर्गन्धि निकलती थी। ज्वर उस समय १०५ डिग्री था। अपने दो प्राकृतिक चिकित्सक मित्रों की साथ सलाहकर मैंने पहले ही उसका पेड़ूपर भीगीं मिट्टी छाप दी। पेड़ू इतना गर्म था कि भीगीं मिट्टीकी पट्टी पन्दह-बीस मिन्टमें ही बिल्कुल गर्म हो उठी। इससे ज्वर बहुत कम हो गया। इसके बाद रात भर उसके पेट पर मिट्टी की पट्टी बांधने लगा। इससे बहुत ही थोड़े समय में पेट के निचले भाग का सारा बिकार बाहर हो गया। और पाखाना स्वभाविक ढग से होने लगा। इस मिट्टी की पट्टी के प्रयोग से रोगी का इस प्रकार दोनों समय स्वास्थकर पाखाना होने लगा, जिसको देखकर यह कोई नहीं कह सकता था कि यह टायफायड के रोगी का मल है। इसके पहले उसका पेट फूला हुआ था। मिट्टीकी पुल्टिशसे पेट का फूलना भी जादू की तरह गायब हो गया। अब बाकी रह गया ज्वर। जब बुखार खूब तेज रहता, उस समय भीगे कपड़े की पट्टी पेड़ू पर देता और उसे तीन-तीन चार-चार मिन्ट के बाद बदलता जाता। पेड़ू पर आधे घन्टे तक जल पट्टी देने से ही बुखार करीब दो डिग्री नीचे आ जाता। इसके सिवा रोगी का सिर धुला दिया जाता और हर रोज कई बार ठंडे पानी से शरीर रगड़ कर पोंछ दिया जाता। रोगी कुछ खाना नहीं चाहता था। जल में नींबू का रस मिलाकर एक-एक घन्टे बाद उसे आधा गिलास करके काफी पानी पिलाया जाता। रोग की प्रारम्भिक अवस्था में

रोगी अचेतन नींद ( coma ) अवस्था में रहता। उसकी दोनों आँखें सदा अर्ध सुप्त सी रहतीं। बहुत पुकारने पर जरा सा सिर हिला भर दे देता था। परन्तु उपरोक्त चिकित्सा से केवल पाच-छ दिन बाद ही इस प्रकार की निद्रा जाती रही और तीन-चार दिन के भीतर ही वही बिस्तरे पर उठकर बैठने लगा। तब उसे कटि-स्नान कराना शुरू किया। रोगी को जल में बैठा कर उसके पेड़ू को बहुत हल्के हाथ से धीरे-धीरे सहला दिया जाता। कभी भूलकर भी जोर से रगड़ा नहीं जाता। तीन दिन कटि-स्नान कराने के बाद उसे क्रमनिम्नताप में स्नान कराया जाने लगा। इस प्रकार कुछ दिनों की चिकित्सा के बाद ही उसका ज्वर उतर गया और थोड़े ही दिनों मे वह बिल्कुल स्वस्थ हो गया।

विभिन्न प्रकार के घावों ( ulcer ) मिट्टी की ढकी हुई पुल्टिश से ही आराम हो सकते हैं। नये घावों में जिस प्रकार जल की पट्टी लाभदायक है, उसी प्रकार पुराने घावों मे मिट्टी की पुल्टिश सर्वश्रेष्ट है। साधारण घाव इससे दो-तीन दिन में ही अच्छा हो जाता है। किन्तु घाव पर और घाव की चारों ओर कुछ दूर तक आधी इ च मोटी मिट्टी की पुल्टिश होनी चाहिये। मिट्टी हमेशा घाव पर इस प्रकार रखनी चाहिये कि घाव और मिट्टी के बीच में और कुछ कपड़ा वगैरह न होवे। यानी मिट्टी को सीधे घाव पर छाप देनी चाहिये। घाव पर मिट्टी के प्रयोग करने के पहले उसे एक मिट्टी के कोरे वर्तन में एक घण्टा उबाल के लेना अधिक अच्छा होगा। घाव पर एक बार चढ़ाई हुई मिट्टी घन्टों से अधिक नहीं रहने देना चाहिये।

फुन्सो, फोड़ा, जहरबात ( carbuncle ) आदि बिना नश्तर से केवल मिट्टी छाप कर ही अच्छे किये जा सकते हैं। मिट्टी की पुल्टिश के बीच-बीच के समय में दिन में दो बार दस मिन्ट के लिये घाव पर गरम सेंक देनी चाहिये।

कानका सूजन और कर्णमूल भी इससे आराम होने सकता है। एक कपड़े के टुकड़े से कान का छेद बन्द करके कान की चारों ओर काफी गीली मिट्टी छाप कर फिर उसे फ्लनेल से अच्छी तरह बांध देना चाहिये। प्रत्येक बार दो-तीन घंटेके बाद पुल्टिश बदल देना उचित है और फिर दस मिन्ट तक उसे सेंकना चाहिये।

जल चिकित्सा की अन्यान्य विधियों के साथ साथ मिट्टी की ठकी पट्टी का व्यवहार करने से बाघी, उपदंश, हड्फोड़ ( gangrene ), बात विसर्प ( erysipelas ) और कैंसर आदि भी अच्छे हो सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के चर्मरोग, बिच्छू आदि के काटने, स्फीति या हड्डी टूटने पर भी मिट्टी की पुल्टिश बहुत लाभ पहुंचाती है।

किसी भी प्रकार की सूजन में यह राम-बाण का काम करती है। एक बार हमारी आंगन में एक टूटी चौकी खड़ी की हुई रक्खी थी। इसमें एक पुरानी पिरेक निकली हुई थी। उन दिनों एक नया नौकर आया हुआ था। उसका पैर उस पिरेक पर पड़ा और वह करीब एक इंच पैर में घुस गया। पिरेक को तो लोगों ने जोर से खींच कर बाहर निकाल दिया। पर उससे उसके दर्द की इन्तिहा नहीं। उस दिन मुझे इस घटना की कोई खबर नहीं मिली। दूसरे दिन जब मैं बाहर जाने लगा, तब देखा कि वह पैर बांधे वारान्दे में बैठा है। पास जाकर मैंने उसका पांव देखा। घाव के चारों ओर जरा सा दबाने से घाव के मुँह से बज बज करके पीव बाहर निकल आया। उसका पैर भी काफी सूज गया था। एक महाशय वहीं बैठे थे। उन्होंने कहा, 'इसे तुरन्त अस्पताल भेज दिया जाये'। मैंने उसे अस्पताल नहीं जाने दिया। तुरत गीलीमिट्टी लाकर उसके पैर के ऊपर नीचे चारों ओर एक कपड़े के सहारे पट्टी बाध दी। दर्द के मारे विचारा सरी रात सो नहीं सकता था। आध घंटे बाद जब मैं उधर आया, तो

देखा कि मिट्टी की शीतलता से आराम पाकर इसी बीच वह बिचारा गहरी नींद में सो गया है। करीब बारह बजे उसकी नींद खुली। तब एक बार फिर मैंने मिट्टी बदल दी। दूसरे दिन बिस्तरा से उठने में मुझे देर हो गयी थी। जब मेरी नींद खुली, तो मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि, बैठक में वहीं नौकर झाड़ू दे रहा है। मैंने आश्चर्य के साथ पूछा 'तुम्हारे घाव का क्या हुआ ?" वह अपने जख्मी पैर को उठा कर घाव को जोर जोर से दबाते हुए बोला, "अब तो कुछ भी नहीं है—अच्छा हो गया।"

घाव के स्थान में जो कुछ विकार पैदा होता है, मिट्टी की पुल्टिश उसे खींच लेती है। इसी कारण जब मिट्टी की पुल्टिश खोल ली जाती है, तब उसमें से एक प्रकार की दुर्गन्धि निकलती है। मिट्टी की पुल्टिश जिस विकार को खींच लेती है, यह उसी की दुर्गन्धि होती है। यह घाव के स्थान से विष और कीटाणु आदि को खींच लेती है, इसी कारण घाव अच्छा हो जाता है।

यदि ठीक समय पर मिट्टी की पुल्टिश का प्रयोग किया जाये, तो चीरफाड़ करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। बहुत बार तो मिट्टी की पुल्टिश ही नश्तर का काम कर देती है। मैंमनसिंह जिलेका विधुभूषण नाहा नामक एक १७ वर्ष का लड़का एक बार कलकत्ते आया। देशमें बाँस चीरते समय एक बाँस की खोंकि उसके पैर में गड़ गयी थी। उसे उसी समय उसने निकाल फेंका, पर इससे घाव सूखा नहीं। वह बार बार दवाई लगाकर घाव को सुखाता था, पर घाव फिर हो जाता था। उसके पैर में दर्द भी खूब रहता था और चलने में उसे कष्ट होता था। एक आदमी ने उसके पैर की हालत देखकर उसे बतलाया था कि उसके पैर में बाँस का टुकड़ा रह गया है। उसे चीर कर निकलवाना होगा। कलकत्ते आकर वह घाव चिरनेको तैयार हुआ। किन्तु पैर में किस जगह बाँस का टुकड़ा है, उसे निकाल

के लिये डाक्टर लोग कितना काटेंगे, और इस कारण परदेश में उसे कितने दिन कष्ट भोगना और बिस्तरपर पड़े रहना होगा आदि सोचकर वह डर गया। मैंने उसे आश्वासन दिया और कुछ मिट्टी लाकर उसके पैरपर एक पुल्टिश देकर फ्लालेन से उसे अच्छी तरह बाँध दिया। दो-तीन रात मिट्टी को उसने इसी प्रकार रक्खा। रोज सुबह उस घाव को दिखाने के लिये वह मेरे पास आता था। एक दिन मैंने देखा कि एक बाँस के टुकड़े का सिरा घाव में झलकता है। मानो वह टुकड़ा मुँह ऊँचा करके कह रहा हो, "मुझे बाहर खींच लो।" उस लड़के ने ही अपने नाखून से उस टुकड़े को बाहर खींच लिया। मैंने देखा कि वह टुकड़ा त्रि-चतुर्थ इञ्च से भी बड़ा था। दूसरे दिन भी रात के समय उसका पैर फिर पहले की तरह मिट्टी से बाँध दिया। इसके दूसरे दिन यह देखकर आश्चर्य हुआ कि एक और बाँस का टुकड़ा उसी प्रकार मुँह किये घाव में चमक रहा है। इसे भी निकाल फेंका गया। यह भी पहले टुकड़े के बराबर ही बड़ा था। इसके बाद तीन चार दिन मिट्टी की पुल्टिश लगाने से घाव बिल्कुल सूख गया। इसके बाद फिर उसे घाव नहीं हुआ।

बिच्छी मारने या साँपके काटने से यदि कोई बेहोश हो गया हो तो उसके सिरके भाग को छोड़ गर्दन तक सारे शरीर में मिट्टी डाल देने से बहुत आराम हो जाता है। इस प्रकार के उपचार से सचमुच ही कितनों को आरोग्य लाभ हुआ है' Adolph Just—Return to Nature, P 120-29।

## [ ३ ]

## अन्यान्य स्थानों में मिट्टी का व्यवहार

अपने शरीर के चमड़े को सदा साफ सुथरा रखना अत्यावश्यक है। किन्तु चमड़े को साफ रखने के लिये हम जिन साबुनों का व्यवहार करते हैं। वे केवल चमड़े को साफ ही नहीं करते, बल्कि साबुन के विभिन्न उपादान

विभिन्न रूपसे चमड़े को ग्रन्थियों को उत्तेजित कर फलस्वरूप उनके स्वास्थ्य को नष्ट कर देते हैं। इसी कारण जो लोग अधिक साबुन का व्यवहार करते हैं, उनका चमड़ा कड़ा और कमजोर हो जाता है। साबुन के लगाने से जो लाभ होता है शरीर में काँदो मिट्टी लगाने से भी वही गुण हो सकता है। बीच बीच में काँदो मलकर स्नान करने से लोमकूपों का बाहिरी भाग साफ हो जाता है। परन्तु जो लोग काँदो मिट्टी का व्यवाहर नहीं करें उन्हें तो साबुन लगाना चाहिये क्यों कि हर अवस्था में लोमकूपों को तो साफ रखना ही होगा।

शौच से आकर हम लोग केवल आधे मिन्ट में ही मिट्टी और जलसे हाथ साफ कर लेते हैं। इसी थोड़े समय में जल और मिट्टी हाथ की सारी दुर्गन्धि और मलको बाहर ले जाती है। काँदो मिट्टी से सभी प्रकार की गन्दगी से छुटकारा मिल सकता है।

जिनके सिर में रूसी बैठती हो, वे यदि बीच बीच में काँदो मिट्टी से सिर धोया करें तो सिर काफी साफ रहेगा। साफ सिर में रूसी किसी भी हालत में अधिक दिनों तक टिक नहीं सकती। पर मिट्टी लोनी ( नमकीन ) नहीं होनी चाहिये। लोनी मिट्टी के व्यवहार से बाल झड़ सकते हैं।

दाँत के रोगों की चिकित्सा करने लिये धुसरी मिट्टी से बढ़कर लाभ दायक और कोई औषधि नहीं। दांत की ऐसी कोई भी बीमारी है नहीं जो रोज धुसुरी मिट्टी से दात साफ साफ कर धोने से, अच्छी न हो जाये। दाँत का हिलना, मसूड़ों का सूजना, दाँत का दर्द आदि सभी रोग मिट्टी से दाँत धोने से अच्छे हो जाते हैं। पहले पहले दोनों समय मिट्टी से दाँत मलना चाहिये जिसमें कमसे कम एक बार रात को सोने से पहले होना आवश्यक है। कुछ दिनों बाद एक बार मलने से ही काम चलेगा। दाँत मलने की मिट्टी यथा सम्भव ताजी होनी चाहिये।

# एकादश अध्याय

## चिकित्सा में सावधानी

### [ १ ]

जिस प्रकार घरमें आग लगने पर,आग कैसा रूप धारण करने जा रहा है यह देखने के लिये ठहरने की आवश्यकता नहीं होती, ठीक उसी प्रकार शरीर में रोग उत्पन्न होने पर, रोग क्या रूप लेगा वह देखने के लिये ठहरना उचित नहीं। खासकर ज्वर और पेट के रोगों में कभी भी इन्तजारी करना ठीक नहीं। ज्वर की अवस्था में जबतक यह देखने के ठहरा जायेगा कि यह क्या रूप धारण करने जा रहा है, तबतक रोग का विष सिर, फुसफुस, हृदय आदि अंगों पर आक्रमण कर सकता है।

रोग के जरा भी मुश्किल होनेपर डाक्टर लोग पहले ही तुरन्त दवाई नहीं देते। हो सकता है कि वे पहले खून की जाँच करें। इसके बाद मल और मूत्र की परीक्षा होती है। कभी कभी थूक की परीक्षा भी आवश्यक हो जाती है। पर किसी रोगी के खून आदि की परीक्षा करके भी विभिन्न डाक्टर अलग अलग राय देते हैं। इसके फलस्वरूप तीन-चार बार परीक्षा कराये बिना ठीक-ठीक रोग भी पहचाना नहीं जा पाता। कभी कभी तो दो तीन बार एक्सरे से फोटो लेने की आवश्यकता पड़ती है। इस सब विशाल व्यापार के बाद यदि रोगी के पैसा और परमायु कुछ बची रहे, तभी दवा मिलती है।

यह बात नहीं की इन सब परीक्षाओं की आवश्यता ही नहीं है। किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में रोग का निर्णय करने के लिये ठहरने की अधिक आव-

श्यकता नहीं। शरीरमें जमा हुए विष या रोगके कीटाणुओंसे उत्पन्न विष अथवा दोनों ही शरीर में एकट्ठा होने के कारण शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिये रोग शुरू होते ही, बिना जरा भी देर के शरीर से उस विकार को दूर करने की चेष्टा करनी चाहिये। शरीर में दूषित पदार्थ का रहना ही रोग है। इस लिये शरीर से इस विकार को निकाल फेंकने की चेष्टा ही एक मात्र रोग का सच्चा इलाज है। इसे दूर करने मात्र से ही अधिकाश रोग आपसे आप अच्छे हो जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में सदा रोगी के शरीर की चिकित्सा की जाती है, रोग की नहीं। किसी के दर्द होने पर हमलोग दवाईयों का प्रयोग करके उसे दबा सकते हैं। इससे दर्द मिटता है सही, पर रोगी अच्छा नहीं होता। रोगी शीघ्र ही और भी कड़े दर्द या किसी दूसरे रोग का शिकार होता है। परन्तु वाष्प स्नान, कटि-स्नान आदि से यदि शरीर निर्दोष कर लिया जाये, तो अधिकांश रोग आपसे आप अच्छे हो जायेंगे।

यदि सभव हो तो सभी रोगों में रोगी के समूचे शरीर की साधारण चिकित्सा ( general treatment ) कराना उचित है। क्योंकि रोग होने से ही मान लेना चाहिये, कि शरीर में विकार इकट्ठा हुआ है। रोग नया या पुराना हो और जिस किसी भी प्रकार से रोग का प्रकाश हुआ हो, रोग के होने के साथ ही, पेट साफ कराकर, पेशाब और पसीना उत्पन्न कराकर एव विभिन्न स्नानों द्वारा शरीर को साधारण चिकित्सा कराने के बाद रोग के विशेष प्रकाश पर ध्यान देना चाहिये। इस प्रकार रोग के शुरू में ही शरीर को साफ कर लेने से रोग किसी भी अवस्था में बढ़ने नहीं पायेगा, रोग आसानी से आराम होगा और एक बार अच्छा हो चुकने पर फिर जल्दी नये रोग होने की सम्भावना नहीं रहेगी। प्राकृतिक चिकित्सामें जब कि एक पैसे का भी खर्च नहीं, तब रोग होते ही इस प्रकार से सारे शरीर की

साधारण चिकित्सा आसानी से चल सकती है। साधारणतया सार्वदैहिक चिकित्सा का अर्थ मालिश, पेट का गरम ठण्डा, टूब, मृदु ष्टीमबाथ और ठण्डी मालिश है।

तो भी सभी रोगों में सारे शरीर की चिकित्सा करने की आवश्यकता नहीं होती। बहुतेरे रोगों में केवल आक्रान्त अग विशेष की चिकित्सा करने से ही काम चल सकता है।

प्रकृति शरीर के विभिन्न भागों में सचित विकार को विभिन्न उपायों से बाहर निकाल देती है। इसी कारण सभी चिकित्सा का उद्देश्य यद्यपि केवल विकार को देह से निकालना है, तो भी प्रकृति जिस प्रकार से रोग प्रकाश करती है, उस पर भी नजर रख कर विभिन्न पद्धति से विकार को दूर करने की चेष्टा करनी उचित है।

रोगी के शरीर की अवस्था पर भी विशेष रूप से विचार करना आवश्यक होता है। किसी भी प्रक्रिया के शुरू करने के पहले यह जान लेना चाहिये कि रोगी की मौजूदा हालत में यह प्रक्रिया चल सकती है या नहीं और रोगी उसे बर्दास्त कर सकता है या नहीं। जिस प्रकार यदि ज्वर एक सौ तीन चार या पाँच डिग्री हो, तो कभी भी ष्टीमबाथ देना उचित नहीं। उसी प्रकार यदि शरीर की गर्मी ९५ डिग्री से कम हो तो हिपबाथ देना ठीक नहीं।

इसी कारण रोग के विभिन्न प्रकाश तथा विभिन्न अवस्था में लपेट, बैंडेज, जलपट्टी आदि रोग के विष खींच लेने की विभिन्न पद्धतियों का अनुसरण करना चाहिये।

[ २ ]

किन्तु बाथ ( स्नान ) आदि हमेशा ठीक पद्धति से लेना आवश्यक होता है। ऐसा नहीं करने से लाभ के बदले हानि होने की सम्भावना रहती है।

कटिस्नान या पूर्ण-स्नान आदि सभी प्रकार के ठण्डे स्नान ( cold bath ) करते समय ही इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि शरीर का चमड़ा गर्म है या नहीं। यदि शरीर गर्म न हो, तब किसी भी हालत में शीतल स्नान नहीं करना चाहिये। इस अवस्था मे स्नान कर के बहुतों ने जिन्दगी भर के लिये अपने शरीर को नष्ट कर दिया है। इसी कारण शरीर जब गरम रहे, शरीर का प्रत्येक रक्त बिन्दु ठण्डे पानी के स्पर्श को चाह रहा हो, उस समय शीतल जल में स्नान करने से बहुत ही लाभ होता है। शरीर गर्म हो, तब यदि ठण्डे पानी से स्नान किया जाये तो किसी भी प्रकार का अनिष्ट नहीं होता। यहां तक कि शरीर से तर-तर पसीना चू रहा हो, तो भी नुकसान नहीं होता। फिनलैंड के रहने वाले अपने पसीना गृहों ( sweat houses ) से निकल कर बर्फपर लौट जाते हैं, पर इससे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं होता ( J H Kellogg, M D.—The Home-book of Modern Medicine, P. 634 )।

यदि स्नान या हिपबाथ आदि शीतल स्नान करते समय शरीर गर्म न रहे, तब शरीर को अच्छी तरह गरम कर लेने के बाद स्नान करना चाहिये। इसीलिये स्वस्थ शरीरमे थोड़ी देरतक हल्की,कसरत कर शरीर गरम करनेके बाद स्नान किया जा सकता है। कमजोर रोगी तीन से छ मिनट तक वाष्प स्नान के बाद यदि ठण्डे स्नान ले तो बहुत ही लाभ होता है। या रोगी के सिर को छाया में रख कर अथवा सिर पर भींगी तौलिया रख कर ५ से १५ मिनट तक धूप खिलाकर शरीर मे गर्मी पहुंचाने के बाद स्नान कराया जा सकता है। पर जिस समय धूप न हो, तो सारे शरीर को अच्छी तरह मालिश कर के गर्मी पहुंचाने के बाद बाथ लेना चाहिये। यदि रोगी बिस्तर पर पड़ा रहनेलायक हो गया हो, तो मेरुदण्ड या पेड़ू में १५ मिनट तक सेंक देनेके बाद बाथ देना जरूरी है। स्वस्थ अवस्था में सवेरे टहल कर आते ही शरीर

को गरम रहते ही सवेरे का स्नान करना सर्वश्रेष्ठ व्यवस्था है (J P Muller—My System, p IS । शरीर को एक बार गरम कर के इसके ठण्टा होने के पहले ही रोगी को हमेशा बाथ देना चाहिये। जब शरीर स्वभावत ही उत्तप्त हो तब किसी प्रकार से इसे गरम करने की आवश्यकता नहीं और स्वस्थ व्यक्ति तो शरोर के ठण्डा न रहने मात्र से ही किसी प्रकार का स्नान कर सकता है। बुखार की हालत में भी रोगी के शरोर को गर्मी पहुचाने की आवश्यकता नहीं रहती। क्योंकि उसके शरीर में उस समय काफी गर्मी रहती है। किन्तु ज्वर की शान्त अवस्था में यानी जब की रोगी को कँप कपी और जड़ैया आयी हो, उस समय उसे हिपबाथ या पूर्ण-स्नान आदि ठण्डे स्नान की व्यवस्था हरगिज नहीं करनी चाहिये।

स्नान के पहले जिस प्रकार शरीर को गरम कर लेना आवश्यक होता है, ठीक उसी प्रकार स्नान करने के बाद तुरत ही फिर ठण्डे चमड़े में गरमी वापिस कर लेनी आवश्यक है। स्नान के बाद कभी भी शरीर को ठण्डी अवस्था में रहने देना उचित नहीं। अनेकों बार स्नान के बाद रोगी पर स्नान के बुरे फल होनेका मात्र यही कारण है। इसी कारण स्नान के बाद तुरत ही सूखी तौलिया या साफ कपड़े से रोगी के शरीर को खूब अच्छी तरह पोंछ डालना चाहिये। इसके बाद ही उसके सारे शरीर को रगड़ रगड़ कर गर्म कर लेना विशेष आवश्यक है। फिर रोगी को विस्तरे पर खुला गर्दन तक कम्बल से ढक कर गर्मी वापिस कर लेनी चाहिये। यदि स्नान के बाद रोगी को कंपन या शीत पैदा हो, तो रोगी को एक ग्लास गर्म पानी पिलाना चाहिये। किन्तु रोगी को कभी इतना स्नान कराना ही नहीं चाहिये जिससे उसे कंपन आ जावे। इससे लाभ के बदले हानि ही हो सकती है।

किन्तु रोगी का शरीर बहुत ज्यादा या काफी देर तक गर्म करना भी उचित नहीं। ऐसा करने से स्नान का सारा फल जाता रहता है। मोटे तौर पर हिपवाथ, पूर्ण स्नान आदि सभी प्रकार के ठडेस्नानों ( cold bath ) के बाद ही चमड़े की गर्मी वापस कर लेनी चाहिये। अत. आवश्यकता से न तो अधिक और न कम गर्मी पहुंचानी चाहिये।

स्नान के पहले और पीछे इस प्रकार शरीर को गर्म कर लेने से शरीर का रक्त बार बार चमड़े में आता और बार बार भीतर चला जाता है। शरीर का रक्त इस प्रकार शरीर में चक्कर लगा सारे शरीर में देह गठन की सामग्री और पुष्टि पहुचा देता है। और भीतर से वापिस आते समय वहा के दूपित पदार्थ को लाकर शरीर के नालों की राह बाहर निकाल देता है। खून के इस प्रकार आने जाने से भीतर के यन्त्रोंके भीतर भी एक प्रकारसे पम्पका सा काम होता है। इसी प्रकार उचित विधि से स्नान करने से सभी यन्त्रों में काफी उत्तेजना प्राप्त होती है।

फिर गर्म स्नान के बाद कभी भी पसीने की हालत में रोगी को नहीं छोड़ना चाहिये। इस अवस्था में गर्मी की प्रतिक्रिया के फल स्वरूप रोगी को ठढ लग जाने का भय रहता है। इसी कारण स्टीमबाथ आदि के बाद शीतल घर्षण आदि से हमेशा रोगी को शीतल कर लेना चाहिये।

सभी प्रकार के गर्म स्नानों में गर्मी को धीरे धीरे बढ़ा कर अन्तमें क्रमश. कम करना आवश्यक होता है। ऐसा करने से सर्दी लगने का डर नहीं रहता।

जब कभी भी कोई बाथ देना हो, तो इस बात का ख्याल रहना चाहिये कि उसकी गर्मी उतनी ही हो कि रोगी को प्रिय लगे। हर चिकित्सा

ही रोगी को इस प्रकार की होनी चाहिये कि उसे यह कष्टकर न मालूम होने पावे। हर प्रक्रिया से उसे आराम मिले और वह कब चगा हो जायेगा इसे वह स्वय निश्चय न कर सके। यदि ऐसा हो तभी समझना चाहिये कि चिकित्सा ठीक ठीक हुई है।

इस बात को कभी भी नहीं भूलना चाहिये कि, काफी गर्म स्नान केवल भोजन के तीन घटे पहले या पांच घंटे बाद ही लेना होता है। इस नियम की कभी भी अवहेलना नहीं होनी चाहिये। किन्तु आंशिकबाथ जैसे, सेंक, टकी पट्टी (heating compress) आदि भोजन से घटों भर पहले या पीछे ली जा सकती है। हल्का सेंक या पेडू को छोड़कर अन्य स्थानों का सेंक हल्के भोजन के कुछ समय ही बाद लेने से भी कोई नुकसान नहीं होता। ठढा स्नान भी भोजन के बाद तीन घटे के अन्दर नहीं करना चाहिये तथा ऐसे स्नान में चमड़े में गर्मी आ जाने के पहले भोजन भी नहीं करना उचित है।

ये सब बाथ एसे स्थान में बैठकर लेने चाहिये कि, जहा हवा का झोंका नहीं आता हो। रोगी के शरीर में कभी भी हवा का झोंका लगना ठीक नहीं। पर दरवाजे या खिड़कियों को भी एक दम बन्द करके स्नान नहीं करना चाहिये। घर के एक दो जगले स्नान करते समय खुले रहने चाहिये।

अत्यन्त बच्चा, वृद्ध, या कमजोर रोगी को कभी भी अधिक गर्म या अधिक शीतल चिकित्सा नहीं करनी चाहिये। ऐसे रोगी को बाष्प स्नान के बदले उष्णपाद स्नान, तथा हिपबाथ के स्थान पर भींगी कमरपट्टी देनी उचित है।

चाहे किसी भी प्रकार का बाथ क्यों न लिया जावे, पानी जितना सम्भव हो स्वच्छ होना चाहिये। एक बार काम में लाये हुए पानी को फिर हरगिज काम में नहीं लाना चाहिये।

कपड़े लत्ते साबुन से खूब धोकर या गरम पानी में खौलाकर फिर दुबारा काम में लाना चाहिये। इसी कारण रोगी के लिये कपड़ों के दो तीन जोड़े रखने चाहिये। फलालैन को कभी भी गरम पानी में खौलाना नहीं होता। एक आदमी का व्यवहार किया हुआ फलालैन यदि दूसरे के काम मे लाना हो, तो उसे पहले २४ घटे पानी में भिगोकर रीठा आदि से खूब धोकर फिर काम मे लाया जा सकता है।

ठीक पद्धति से यदि चिकित्सा की जाये, तो प्राकृतिक चिकित्सा से रोगी को कभी अनिष्ट नहीं होता। यदि पैक या बाथ आदि कभी रोगी को असुविधाजनक मालूम हों, तो तुरत उसे फिलहाल के लिये बन्द रखना उचित है ( F. E. Bilz—The Natural method of Healing, P. 97)।

एक ही साथ अनेकों प्रक्रिया शुरू करके रोगी को चञ्चल करना भी ठीक नहीं। एक प्रक्रिया का प्रभाव समाप्त होने के बाद रोगी को कुछ मौका देने के पीछे दूसरा कुछ करना उचित है। साधारण तौर पर दिन में दो-तीन प्रयोग ही काफी होते हैं। मनमें यह सदा याद रखना चाहिये कि प्रकृति की क्षमता से अधिक काम नहीं कराया जा सकता।

परन्तु पुराने रोगियोंको सारे दिन परेशान न करके शाम या सवेरे केवल एक समय रोगी को मालिश, पेट का गरम ठंडा और डूस वगैरह का प्रयोग एक साथ ही बारी बारी से करके देह की साधारण चिकित्सा करनी चाहिये। साधारणतया इनमें करीब दो घटे समय लगते हैं।

पहले छोटे-छोटे उपायों से रोग दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये। यदि सहज उपाय से रोग न छूटे तभी बड़े उपायों का अवलम्बन करना उचित है।

[ ३ ]

बहुधा रोगी की कितनी ही छिपी-सी बीमारियाँ प्राकृतिक चिकित्सा के समय प्रकट होने लगती हैं। पर, इससे डरना नहीं चाहिये और नियमानुसार प्राकृतिक चिकित्सा जारी रखनी चाहिये। इससे शीघ्रही सभी रोग अपने अपने लक्षण दिखा बाहर हो जायेंगे। इस चिकित्सासे जब रोगी की जीवनी शक्ति काफी बढ़ जाती है तब शरीर के अन्दर छिपी व्याधियों को प्रकृति धीरे धीरे ढाहकर शरीर से बाहर बहा देती है। इस अवस्था विशेष को आरोग्य मूलक व्याधि ( curative crisis ) कहते हैं। ये सभी रोग अपना अपना रूप प्रकट मात्र करके धीरे से चलते बनते हैं। इसके बाद रोगी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ होता है।

बालीगंज मे एक लड़के को निकसारी हुई। इसके बन्द हो जाने के बाद उसे आंव पड़ गया। उसके आव की चिकित्सा करते समय, एक दिन देखा कि उसे फिर निकसारी उभड़ आई। निकसारी दो दिन तक रही, इसके बाद आमाशय भी गायब हो गया और निकसारी भी। और एक समय एक भद्र पुरुष दमे का इलाज कराने आये। इन्हे पहले सुजाक हुआ था। विभिन्न दवाइयों से सुजाक का श्राव बन्द हो गया पर तुरत ही दम्मे का प्रक्षेप हुआ। करीब एक महीना चिकित्सा कराने के बाद फिर उनका सुजाक उभड़ आया। करीब सात दिनों तक इसका श्राव जारी रहा। इसके बाद गनोरिया भी चली गयी और दमा भी अन्तर्हित हो गया।

किसी किसी का कहना है कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय रोगी की हालत कभी कभी खूब खराब हो उठती है। चिकित्सा के समय रोगी को ज्वर, दस्त और कै आदि के बढ़ने अथवा रोगी के जीवन पर सङ्कट उपस्थित होने पर, वे लोग कहते हैं यह भले के लिये ही हुआ है। यह आरोग्य मूलक सङ्कट काल ( curative crisis ) मात्र है। इस सङ्कट काल के पार हो जाने पर रोगी चंगा हो जायेगा। किन्तु बहुत दिनों के अनुभव के

आधार पर मेरी यह धारणा दृढ़ होगयी है कि ठीक प्रकार से चिकित्सा करने पर यह सकटकाल किसी भी अवस्थामें उपस्थित ही नहीं हो सकता। चिकित्सा के फलस्वरूप शरीर में जमा हुआ दूषित पदार्थ जिस प्रकार बाहर होता जायेगा, रोग के विभिन्न उपसर्ग उसी अशमें घटते जायेगें तथा रोगी की अवस्था दिन पर दिन उसी क्रमसे सुधरने लगेगी। असल में जब क्रमश. रोगी अच्छा होने लगे तभी समझना चाहिये कि रोगी की चिकित्सा उचित ढगसे हो रही है।

पर प्राकृतिक चिकित्सा कराते समय कभी कभी थोड़ी सी कमजोरी आ जाती है। शरीर में जमा हुआ दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकलने के पहले रक्त प्रवाह मे उतर आता है और इसके बाद मल मूत्र के साथ बाहर हो जाता है। रक्त श्रोत में इस विष के आजाने के कारण यह कमजोरी आती है। इसके बाद शरीर जितना ही शुद्ध होता जाता है इसमें शक्ति भी उसी अश में बढ़ती जाती है। किन्तु रोगियों की कमजोरी आने पर भी कभी इतनी कमजोरी नहीं आती कि रोगी के साधारण काम काज में किसी प्रकार की बाधा पड़े। तौभी जिन्हें कमजोरी आ रही हो, उन्हे समझना चाहिये कि चिकित्सा की उन्हें ही अधिक आवश्यकता है।

दवा खाने को ही अधिकाश लोग चिकित्सा समझते है। पर सुश्रुषा ही रोगकी प्रधान चिकित्सा है। रोगी की सुश्रुषा अच्छी होने पर रोग सहज ही में अच्छा हो जाता है।

हा,यह भी देखना चाहिये, रोगी भी फाकी देकर रोगसे आराम होना तो नहीं चाहता। प्रकृति के नियमों की अवहेलना करने ही से रोग होते हैं। उपवास वगैरह से उस पाप का प्रायश्चित करने पर ही रोग से छुटकारा मिलता है। दवा खाकर, ओझा गुणी को बुला कर और तन्त्र मन्त्र आदिसे प्रकृति के शासन को कभी धोखा-धड़ी नहीं दी जा सकती।

---

# द्वादश अध्याय

## भोजन और स्वास्थ्य

हमारा शरीर भोजन का रूपान्तरित रूप मात्र है। हमलोग जो कुछ भोजन करते हैं, वही नाना रूपों में बदलकर हमारे शरीर का गठन करता है।

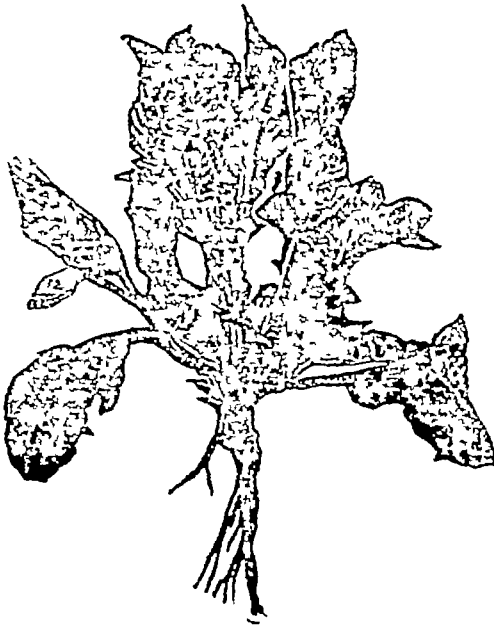
हमारे शरीर का गठन विभिन्न उपादानों से हुआ है। जिन रासायनिक उपादानों से हमारा शरीर निर्मित है, उन सभी उपादानों को सग्रह करके हम शरीर के गठन में सहायता पहुँचाते हैं और शरीर के क्षय को रोक सकते है। इन उपादानों में आमिष protein), शर्करा carbohydrate), तैलीय पदार्थ ( fat ), खनिज लवण ( mineral salts ), खाद्य प्राण ( विटामिन ) और जल प्रधान हैं। इन्हीं सब खाद्य पदार्थों को घुमा फिरा कर खानेसे ही शरीर गठन के उपयुक्त और सर्व गुण सयुक्त भोजन (balanced food ) होता है।

खाद्यमें प्रोटीन या आमिष जातीय खाद्य ही प्रधान है। क्योंकि मास जाति के उपादानों से शरीरका प्राय आधा भाग गठित हुआ है। दूध, छेना, पनीर (cheese), मछली, मास, सोमावीन, चीना बादाम, दाल, मटर आदि मास जातीय के प्रधान खाद्य हैं। रोज जो प्रोटीन की आवश्यकता होती है, उसमें एक तिहाई प्राणियों से उत्पन्न और दो तिहाई उद्भिज होना चाहिये। प्रोटीन जाति के भोजन में मछली और मासका सबसे अधिक प्रचार है। मास और मछली खूब पुष्टि कर भोजन है किन्तु यह आतो में जाकर जल्दी सड़ने लगते हैं और मांस से बहुत अधिक कोष्टबद्धता आती है। इसी कारण रोगी के लिये

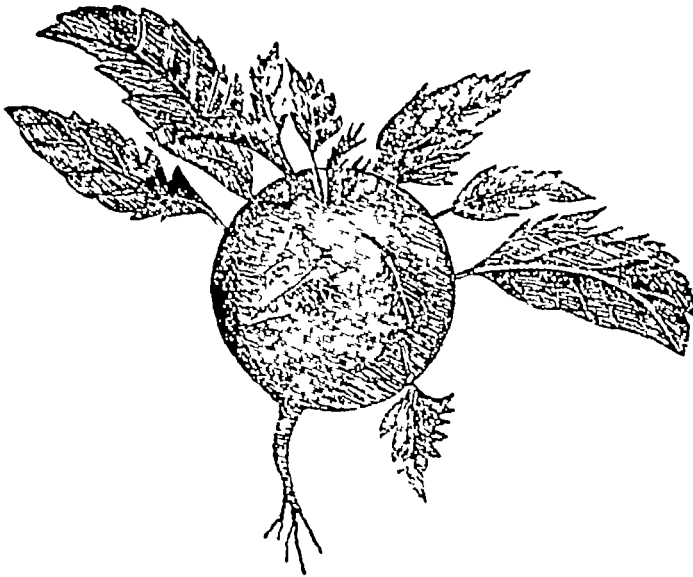
प्रोटीन का चुनाव करते समय दूध, छेना और दही पर ही जोर देना चाहिये। इनका प्रोटीन मास मछली के प्रोटीन से किसी भी अशमे खराव नहीं। मास मछली खाना होतो उसके साथ हमेशा काफी मात्रा में सलाद या हरी साग सब्जी जरूर खाना चाहिये। ऐसा करने से मास-मछली की खराविया काफी मात्रामें कम हो जाती हैं। हमलोगों को रोजाना कमसे कम एक छटाक प्रोटीन जातीय भोजन करना चाहिये। पर प्रोटीन जातिके खाद्य को एक ही दिन खूब अधिक मात्रा में कभी नहीं खाना चाहिये। इससे लाभके बदले हानि ही अधिक होती है।

शर्करा जातीय खाद्य कहनेसे चीनी, गुड़ और मधुआदि शर्करा sugar) और भात-रोटी, मूढ़ी चूड़ा और जव आदि श्वेतसार ( starch ) जातिके खाद्य समझे जाते हैं। इनका प्रधान धर्म है शरीर में गर्मी और शक्ति उत्पन्न करना। शर्करा जातीय खाद्य ही मानव जाति का प्रधान भोजन है। रोज कमसे कम छ' छटाक सर्करा हमें ग्रहण करना चाहिये। किन्तु अत्यधिक मात्रा में या बार बार सर्करा जातीय भोजन कभी भी नहीं करना चाहिये। इससे मधुमेह आदि रोग उत्पन्न हो सकते हैं। चीनी का व्यवहार भी काफी कम मात्रा में होना चाहिये। खूब साफ चीनी में विटामिन आदि उपयोगी तत्त्व विल्कुल नहीं रहता। इसी कारण चीनी के बदले में हमेशा गुड़का उपयोग अच्छा है। किन्तु अत्यधिक मात्रा में चीनी या गुड़ खाने से ही अम्ल, मधुमेह और पाकस्थली के घाव आदि तरह तरहकी बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसी कारण चीनी और गुड़ के बदले काफी मात्रामें खजूर, शहद और किसमिस का व्यवहार करना चाहिये। ये पदार्थ तरह तरह के विटामिन और खनिज नमक से विशेष परिपूर्ण हैं।

तैलीय या चर्बी जाति के खाद्य में घी, मक्खन, तेल, चर्बी नारियल, बादाम पनीर ( ceese ) मलाई और अण्डे का पीला अंश आदि की गिनती होती

है। चर्बी जाति के खाद्य से गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है। यदि यथेष्ट परिमाण में यह रोज खाया जाये तो शरीर के अन्दर चर्बी की वृद्धि होती है और स्नायु पेशियां सुगठित होता है। तैलीय खाद्यमें मक्खन ही सर्वश्रेष्ट है। हालांकि घी का प्रचार सबसे अधिक है। पर घी से अत्यन्त कोष्टबद्धता आती है। इसी कारण जिन लोगों को

पालक

कब्जियत की शिकायत रहती हो उन्हें यथा सम्भव घी बन्द करके उसके स्थान पर मक्खन का व्यवहार करना चाहिये। तेल का भी प्रधान दोष यही है कि किसी भी उद्भिज तेलमें विटामिन नहीं रहता। किन्तु विभिन्न

प्रकारसे तेल खाकर उसके साथ,पालक, धनियांकी पत्ती, ओलगोभी आदि विटामिन से परिपूर्ण खाद्य ग्रहण करने से किसी भी कीमती चर्बी जातीय भोजन की बराबरी की जा सकती है (J. H Kellogg, M. D.—The New Dietetics, p. 142)। किन्तु चर्बी जाति के खाद्य को अधिक मात्रामें खाने के लिये लिवर ( जगर ) का ठीक रहना आवश्यक है। लीवर के ठीक न रहने की हालत में यदि यथेष्ठ तैलीय पदार्थ खाये जाय तो उनसे फायदा तो

ओलगोभी

होगा ही नहीं उल्टे अधिक हानि ही होगी। पर चर्बी जाति के खाद्य का खाना कोई बाध्य नहीं। यदि लिवर खराब हो तो आलू और मीठे फल आदि निर्दोष शर्करा प्रधान खाद्य यथेष्ठ मात्रा में खाकर इस प्रकार के भोजन की कमी पूर्ण रूपसे पूरी की जा सकती है।

हमारे शरीरमें केल्शियम, फासफोरस, लोहा और आयोडिन आदि तरह तरह के लवण हैं। रसायनिक विज्ञान की भाषामें इन्हें धातक लवण (mineral salts) कहते हैं। हमारे शरीर में इस धातक लवण का वजन शरीर के वजन का चतुर्थांश है। शरीर में नये रक्त के निर्माण और नये तंतुके गठन तथा हृदय और स्नायुओं से परिचालन में इस धातक लवणका होना नितांत आवश्यक है। यह हमारे शरीरके लिये इस प्रकार आवश्यक है कि केवल यदि उसे बाद देकर अन्य सभी कुछ खाया जाये तो भी तीस दिनसे अधिक जीना दूभर हो जाये (William Edward Fitch, M.D —Diatotherapy, Voll, p 255)। अथवा विना खाये आदमी जितने दिनोंमें उपवास से मरेगा उससे कहीं जल्दी उसकी मृत्यु हो जायेगी यदि उसे बिल्कुल धातक लवण रहित भोजन दिया जाये (R N Chopra, M D—M R C P, A Hand Book of Tropical Therapeutics, P 156। कुछ कुत्तों को इस धातक लवणसे रहित भोजन खिला कर देखा गया है कि २६ से लेकर ३६ दिनके भीतर वे मर गये है) Julius Friedenwald, M D—Diet in Health and Disease, P 160)। साधारणतया दूध, दूध से बने अन्यान्य पदार्थ बादाम, अजीर (fig), अखरोट, किसमिस, गोभाका साग, पोय का साग, पालक, विभिन्न प्रकार के तीस जाति के बीज, पपीता, फूल गोभी, भिंडी, करैला, कोंपल, बैंगन, कुम्हड़ा, तरोई, आलू, मुर्गी के अंडे का पीले भाग और बकरे तथा मछली की यकृत से प्राय सभी आवश्यक धातव लवण पाया जा सकता है। खाद्य पदार्थों के चुनाव में हमेशा इन चीजों पर ध्यान रखना चाहिये।

किन्तु केवल आमिष, सर्करा और लवण जाति के पदार्थों से ही जीवन धारण नहीं रह सकता। इनके साथ यदि विटामिन रहे तभी ये शरीर के काम आ सकते हैं। अन्यथा नहीं। खाद्य पदार्थों में विटामिन का-

ठीक वही काम है जो इजन के चलाने में तेल ( पेट्रोल ) का है। लाख रुपया खर्च करके हम भले ही एक इजन खरीद लें किन्तु उसमें यदि तेल न दिया जाये, तो वह चल नहीं सकती। खाद्य पदार्थों में विटामिन ठीक वैसा ही है। हो सकता है कि विटामिन की मुल्य वहुत ही कम होती रहे पर भोजन मे वही प्राण है। इसी कारण विटामिन को खाद्य प्राण कहते है। विना विंटामिन के कोई भी भोजन मुर्दा है।

वारी वारी से वहुत से चुहों को विटामिन रहित मास आदि सभी प्रकार के भोजन खिलाकर देखा गया है कि खूब अच्छी तरह खाना खाकर भी क्रमश सूखते गये और कुछ दिनों वाद मरते गये। शहर के लोगों के शरीर जो शीघ्र अच्छा नहीं होता उसका एक प्रधान कारण यही है।

विटामिन के ए, वी, सी, डी, ई, एफ् आदि नाना भेद हैं। ये विभिन्न प्रकार से शरीर के लिये उपयोगी हैं। शरीर की पुष्टि के लिये, हड्डियों के निर्माण, बच्चोंके दात गठन, भूख वढ़ाने, पाकस्थली को सतेज बनाने तथा निरोग दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिये ये निहायत जरूरी हैं। रोग निवारण करने की क्षमतामें वृद्धि कर ये विभिन्न रोगों के आक्रमण से शरीर की रक्षा करते हैं।

इसी कारण जब खाद्य पदार्थ में आवश्यक विटामिन नहीं रहता, तव शरीर में एक प्रकार की विशृखलता आ जाती है, शरीर में तरह तरह के दूषित पदार्थ इकट्ठे होने लगते हैं और इसके परिणाम स्वरूप विभिन्न प्रकार के रोगों की सृष्टि होने लगती है।

इसी प्रकार आवश्यक विटामिन की कमी के कारण, आंख की बीमारियां ( Xerophthalmia ) स्वास नली और फुस फुस की पीड़ा, वेरी वेरी, विकार युक्त सूजन ( scurvy ), रिकेट ( ricket ), स्त्रियों का बंझापन, मदाग्नि, अजीर्ण, मुच मच आदि की पीड़ा, रतौन्धी, रक्ताम्लता मोतिया विन्दु आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

अनेकों बार यह देखा गया है, कि जिन विटामिन के अभाव में जो सब रोग होते हैं, उसे खिलाने से उस रोग से मुक्ति मिल जाती है और जिन लोगों को ये रोग होते है, वे इन रोगों से छुटकारा पाते हैं।

बेरी बेरी को पुरबी रोग भी कहते हैं। जिन देशों के लोग कल का छांटा हुआ चावल खाते हैं, उन्हीं को यह रोग होता है। सुदूर पूर्व जापान मे बेरी बेरी खूब होता था। किन्तु कल के छाटे हुए चावल को छोड़ कर वे इस रोग से छुट्टी पा गये हैं।

एक समय जापान का एक सरकारी जहाज पृथ्वी की प्रदक्षिण को निकला। इस जहाज में ३७६ नाविक थे। पृथ्वी प्रदक्षिण करके लौटते समय उन में से १६० आदमियों को बेरी बेरी रोग हुआ और उनमे २५ मर गये। यदि नाविकों की इसी प्रकार मृत्यु होती रहेगी, तो जापान की सामरिक शक्ति कितनी क्षीण हो जायगी यह सोचकर जापान चिन्तित हो उठा और अनुसधान के लिये अनेकों डाक्टर नियुक्त किये गये। इनमेंसे एक डाक्टर ने देखा कि, उसकी नौसेना के सभी सैनिकोंकी सारी व्यवस्था यूरोप की नौसेना जैसी ही है, केवल अन्तर इतना ही है कि जापानी नौसैनिक कलका छांटा हुआ चावल खाते हैं। तब उन्होंने जिस मार्ग से पहला सरकारी जहाज गया था, उतने ही आदमियोंको भूसीके नीचे के लाल अश वाले कण सहित चावल देकर पृथ्वी की परिक्रमा को दुबारा भेजा। जब वे इस बार वापिस लौटे तो देखा गया कि एक भी नाविक की मृत्यु नहीं हुई और न बेरी बेरी की बीमारी ही किसी को हुई।

इसके बाद जापान के जेलखानों में कम छांटा चावल चालू करके देखा गया कि, जहां पहले साल मृत्यु सख्या ७३ थी, वहा इस व्यवस्था के बाद वह शून्य हो गयी।

अमेरिकन सरकारने भी फिलीपाईन मे इसी व्यवस्था का अवलम्बन करके वहां की सेनासे बेरी बेरी की बीमारी को मार भगाया है ( Leslie J Harris, D. Sc—Vitamines, P 49-51) ।

जिससे विभिन्न विटामिनोंके अभाव में शरीरमें तरह तरह के रोग न होने पावें, हरेक आदमी को चाहिये कि वह काफी मात्रामें धनियेकी पत्ती, पान, चौराई, पालकी, लेट्टुस, तरह तरह की दाल, सोयाबीन, मटर की छेमी, गेहूँ , बैंगन, केला, टमाटर, कमला नीम्बू, आवला, खजूर, दूध, मछली और जानवरों का लिवर तथा कम छाटे चावल का माड़ सहित भात खाना आवश्यक है । किन्तु जिस प्रकार हम लोग भोजन बनाते हैं, इससे बहुधा विटामिन का अधिकाश नष्ट हो जाता है । भात बनाकर मांड़ फेंक देना एक बहुत बड़ा अपराध है । इससे न केवल आवश्यक विटामिन बल्कि माड़ के साथ बहुत कीमती घातक लवण बाहर चला जाता है । आज भी हमेशा चोकर समेत ही खाना उचित है । यह विभिन्न प्रकारके घातक लवण और खाद्य प्राण से समृद्ध रहता है । किन्तु सफेद मैदे में चोकर का लाभकारी अश ही बाद दे दिया जाता है । इसी कारण चक्की का पीसा आटा ही काममें लाना चाहिये । ठीक इन्हीं कारणोंसे बहुत साफ की हुई चीनी आदि सभी प्रकार के खाद्य ( refined food ) जहा तक सभव हो त्याग करना उचित है ।

[ २ ]

खाद्य के चुनाव में और भी कई बातों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है । इनमें छिल्के वाले पदार्थ ( cellulese ) विशेष उपयोगी हैं । खाद्यमें यदि काफी मात्रामें छिल्केदार पदार्थ रहें तो कोष्ट बड़ी आसानीसे साफ होता है । इसी कारण यद्यपि खाद्य की दृष्टि से इनका कुछ भीमूल्य नहीं होने पर भी स्वास्थ्य रक्षा के लिये ये परमावश्यक हैं । छिल्केदार

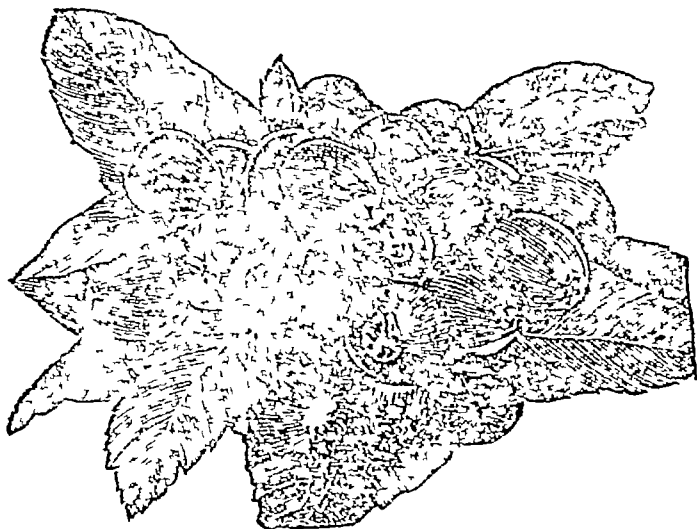
पदार्थ हमें फलों एव शाक सब्जी में प्राप्त होते हैं। किन्तु प्राय फल और शाक सब्जी से इनका रस चूसकर हम सीठी बाहर फेंक देते हैं। जिससे हम इनके लाभ से वचित रह जाते है। पर अच्छा है खूब चबाते चबाते जब जीभ इन्ह जाने को आज्ञा दे तब निगल जाना चाहिये। इससे यह पचने में जिस प्रकार हल्का हो जाता है उसी प्रकार अन्य दृष्टियों से भी यह लाभदायक बन जाता है। सेव, अगूर या अमरुद के छिलके को तो कभी भी नहीं फेंकना चाहिये। बल्कि इन्ह चबाते चबाते भीतर के मीठे भाग के साथ ही निगल जाना चाहिये। इसी प्रकार आलू, कुम्हड़ा, परोर, बगन आदि के छिलके को भी ग्रहण किया जा सकता है। दाल भी जब पकायी जाये तो साबित छिलके समेत पकाना अच्छा होता है। इन छिलकों को खूब चबाकर साफ करके खानेसे पाखाने का परिमाण ज्यादा होता है। रोज काफी मात्रामें फल खानेसे छिलका जातीय पदार्थ के अभाव की पूर्ति हो जाती है। क्योंकि प्राय सभी फल इस पदार्थ से परिपूर्ण रहते हैं।

प्रति दिन कुछ कच्चा खाद्य भी खाना आवश्यक है। इस प्रकार के भोजन को जीवित-खाद्य ( live food ) कहते हैं जीवित-खाद्य प्राण-शक्ति से भरे पूरे होते हैं। फलस्वरूप विभिन्न प्रकार के खाद्योंको कच्ची अवस्था में खाकर हम उनके भीतर की इस जीवनी-शक्ति को ही पाते हैं (William Howard Hay, M D-Weight control, P 28। कच्ची अवस्था में खाद्यों के खाने से उनका सारे का सारा विटामिन हमें प्राप्त होता है। इसके अलावे प्रकृतिने प्रत्येक वस्तुमें जिन उपादानों को जिस अनुपात और जिस भाव से मिलाकर रक्खा है, कच्चा ही उसे खाकर हम प्रकृति के हाथ से ही, उसे बिल्कुल अविकृत भावसे, प्राप्त करते हैं। इसी कारण आये दिन सारे सभ्य ससार में कच्ची शाक सब्जीका व्यजन (Salad),

अत्यन्त जन प्रिय हो चला है। टमाटर, चुकन्दर, गाजर खीरा, पालकी, धनियें की पत्ती, पुदीना, अकुरित मूग, मूली, लेट्स की पत्ती और प्याज आदि छोटे छोटे टुकड़ों मे काटकर और उनके साथ कुछ किसमिस, खजूर के टुकड़े, शहद और ओलिभ का तेल मिलाकर बहुत ही सुन्दर सलाद बनाया जा सकता है। थनतलेका कच्चा दूध भी यदि गरम अवस्था में ही पीया जाये, तो सबसे अधिक लाभदायक है (E W H Cruichsbank,

खीरा

M.D ,D Sc,M R.C P—Food and Physical Fitness, P 54 )। आर्य ऋषि लोग इसे धारोष्णदुग्ध कहा करते थे। यदि दध ठंडा हो जाये तो एक गरम पानी के बर्तनमें दूधके ग्लासको रखकर गरम कर लिया जा सकता है।

इसके साथ इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि खाद्यका ५२ प्रतिशत क्षार धर्मी ( alcaline ash residue ) होना चाहिये। खूनमें जब इस क्षारका हिस्सा अधिक नहीं रहता तो तरह तरह के रोगोंकी सृष्टि होती है। रक्त के इस क्षार सम्पत्ति ( alcaline reserve ) क बढ़ाने का सबसे सुगम उपाय काफी मात्रामें क्षार धर्मी खाद्य ग्रहण करना ही है। यह याद रखना परमावश्यक है कि विभिन्न सूखे एव ताजे फल, शाक सब्जी,

प्रकृति का सब से बड़ा दान

दाल और सेम जाति के बीज और दूध ये ही प्रधान क्षारधर्मी खाद्य हैं। इनके अलावे भात, रोटी, मास, मछली, अण्डे आदि सभी अम्लधर्मी ( acid ash residue ) खाद्य है। किन्तु यदि कोशिश की जाये तो रोज के भोजन को क्षार प्रधान बनाना मुश्किल नहीं है। भात रोटी की मात्रा कम करके यदि काफी आलू खाया जाये तो यह भोजन को क्षार

प्राधन वनाने का बड़ा सुगम साधन है। आलू के साथ काफी मात्रा में शाक सब्जी और दूध खाया जाये तो खाद्य आसानी से क्षार बहुल होजाता है। इसके अलावे सुबह शाम जलपान के समय केवल फल ग्रहण करना चाहिये। क्योंकि फल ही प्रकृति का सब से बड़ा दान है। इसी समय सलाद भी काफी मात्रा में ग्रहण किया जा सकता है। फल खाते समय भी खट्टे जातिके फलों ( citrus fruits ) की ओर विवेष ध्यान देना चाहिये। नीबू, कमलानीम्बू और वतापी नीम्बू आदि इस श्रेणी में आते हैं। शरीर के अम्ल विष के नाश करने और शरीर में क्षार सम्पद को बढ़ाने में इनसे बढ़कर दूसरी कोई सामग्री नहीं। खट्टी जाति के फल मुँह में थोड़ी मात्रा में भी होने पर परिपाक में क्षार जातिय पदार्थ के रूप में बदल जाते हैं और खून के अम्ल विष को नष्ट कर देते हैं। लेकिन इमली आदि से ऐसा काम नहीं होता। उसे एकदम छोड़ देना चाहिये।

[ ३ ]

किन्तु खाद्य और पथ्य उसी अवस्था में लाभदायक होते हैं, जब प्रकृति के दावे की रक्षा करते हुए उन्हें ग्रहण किया जाय। जिस बिधि से भोजन ग्रहण करने से यह प्राकृतिक ढंग से ग्रहण करने योग्य होगा, ठीक उसी प्रकार खाद्य ग्रहण करने से ही यह हमारे काम आसकता है।

भगवान ने हमारे मुँह में दाँत इसी लिये वना रखे हैं, कि हम चबाकर भोजन किया करें। विना चवाये भोजन करने से किसी भी प्रकार का भोजन हमारे काम नहीं आता। हमारी सारी परिपाक क्रिया मात्र ही इस चवाने पर निर्भर है।

अपने दातों को हम बाहरी यन्त्र कह सकते है। तौभी शरीरके भीतर की पाकस्थली और यकृत आदि यन्त्र के साथ मशीन को तरह उनका सम्बन्ध है।

किस प्रकार विभिन्न बाद्य यन्त्र अलग अलग होने पर भी ताल में

मिलकर एक स्वर में बजते हैं, हमारे शरीर के विभिन्न यन्त्र भी उसी प्रकार परस्पर अलग अलग होकर भी आपस में एक संगीत रखकर जीवन का गान गाते है।

किसी खाद्य पदार्थ के चबाने से मुख की लार-ग्रन्थियोंसे काफी मात्रा में लार आकर भोजन के साथ मिल जाती है। मुँह में लारके निकलते ही पाक-स्थलीसे एक प्रकारका पाचक रस निकलकर खाये हुए पदार्थके साथ मिल जाता है। यही बारम्बार यकृत, क्लोम और छोटी अतड़ी से रस खीच कर लाता है। इसी कारण हमारे मुँहसे ही परिपाक-क्रिया आरम्भ होती है।

इन्हीं पाच प्रकार के पाचक रसोंसे मिलकर खाद्य पदार्थ लेई की तरह बन जाता है और ये सभी इस खाद्य पदार्थ पर एक रसायनिक क्रिया उत्पन्न करते हैं। इसी से यह शरीर के ग्रहण योग्य बनता है। इस रसायनिक क्रिया के न होने से भोजन कितना ही कीमती क्यों न हो, वह शरीर के किसी भी काम नहीं आता। इसी कारण सभी खाद्य पदाथ को चबाकर ही खाना चाहिये।

भोजन के सम्बन्ध में हमेशा यह व्यवस्था रहनी चाहिये कि प्रत्येक समय के भोजन का एक निश्चित समय रहे। रोज नियत समय पर खाने से पाचन रस काफी मात्रा में निकलता है। क्योंकि पाकस्थली भी इस सम्बन्ध में एक प्रकार से अभ्यस्त हो जाती है। समय बिता कर भोजन करने से भीतरी यन्त्रों से काफी मात्रा में पाचक रस नहीं निकलता और खाया हुआ पदार्थ अधिक समय तक पेटमें भार बना रहता है। फिर नियन्त्रित समय पर भोजन न करने से ठीक समय पर पाखाना का वेग भी नहीं होता। इसी कारण भोजन के समय के बारे में बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है। यदि हाथ में काफी काम भी पड़ा हो तौभी ठीक समय पर सभी को छोड़कर नियमित समय पर भोजन कर लेना कर्तव्य है।

प्रोटिन, तैलीय और शर्करा आदि विभिन्न जाति के खाद्य यथेष्ट परिमाण

मे खाना उचित होने पर भी बहुत तरह के व्यजन एक ही साथ कभी नहीं खाना चाहिये। इससे विरुद्ध भोजन के कारण स्वास्थ्य की हानि होती है। किन्तु दो-तीन तरह के कम व्य जन होने पर भी उन्हें खूब तृप्त कर होना चाहिये।

एक ही प्रकार का भोजन भी रोज काफी दिनों तक नहीं खाना चाहिये। इससे भोजन के प्रति अरुचि आ जाती है। दाल और तरकारी तो रोज बदलनी चाहिये। नित्य नये नये व्यजन खाने से भोजन के प्रति नित नई रुचि उत्पन्न होती है। इससे काफी पाचक रस निकलता है जिसके फलस्वरुप खाया हुआ भोजन आसानी से पच जाता है।

खाद्य पदार्थ के साथ यथा सभव जहा तक हो सके कम मसाले का प्रयोग करना चाहिये। मसाले के अन्दर शरीर के लिये पुष्टिकारक कुछ भी नहीं है। बहुधा अधिक मसाला डाल कर हम लोग भोजन को अत्यन्त दुष्पाच्य बना डालते हे। इलायची, लौंग आदि गर्म मसाले शरीर के लिये अत्यन्त हानि कर हैं। विधवाओ के लिये यदि मछली खाना अपराध है, तो इलायची आदि गरम मसालों का सेवन, उससे कहीं गुरुतर अपराध है। मिर्चा आदि मसाले पाकस्थली मे जलन पैदा करते हैं, और अधिक दिनों तक मसाला खाने से भकृत मे जलन शुरू हो सकती है। पर भोजन को हर हालत में स्वादिष्ट बनाना ही चाहिये। अत॰ जो जितने ही कम मसाले के व्यवहार के साथ खाद्य को स्वादिष्ट कर सके वह पाकशास्त्र का उतना ही बड़ा पारदर्शी है।

कभी भी पेट भर कर नहीं खाना चाहिये। अधिक भोजन करने से खाया हुआ पदार्थ पेट में हिल डुल नहीं सकता और काफी देर तक पाकस्थली में रहने पर यह गर्म हो जाता है। अधिक दिनों तक ज्यादा भोजन करने से, पाकस्थली का सकुचित तथा प्रसारित होने की क्षमता जाती

रहती है, पाकस्थली से काफी रस नहीं निकलता, मंदाग्नि रोग उत्पन्न हो जाता है और पाकस्थली स्थायी रूप से बढ़ जाती है। जो जितना पचा सके, उसकी अपेक्षा उससे कम खाना चाहिये। किन्तु अधिक तो कभी भी नहीं खाना चाहिये। जितना हजम किया जा सके, उससे एक मुट्ठी भी अधिक भात खाने से शरीर के लिये वह विष के समान हो जाता है। इसी कारण कहा जाता है, "कम भात से दूना बल, अधिक भात से रसातल।"

यूरोप में भी कहा जाता है कि, हमारे भोजन का तिहाई हिस्सा हमें बचाता है और दो तिहाई डाक्टरों को बचा रखता है।

हमारे देश के ऋषि-मुनि लोग सारे दिन उपवास करके शाम को कन्द मूल आदि का आहार किया करते थे। उन्हीं ने उपनिषदों की रचना की है। ग्रीस और रोम जब अपनी उन्नति की चरम सीमा पर पहुँचा था, उस समय उस के सैनिक दिन रात में केवल एक बार शाम को भोजन किया करते थे। वे इतने भारी कवच और शस्त्रों का व्यवहार करके युद्ध किया करते थे कि आधुनिक युग के सैनिक उन्हें धारण करने की कल्पना भी नहीं कर सकते ( Sir William Howard Hay, M D- Health via food, P 229 )।

दिन की अपेक्षा रात में अपेक्षाकृत अधिक हल्का भोजन करना चाहिये। शाम के बाद ही भोजन करने से बहुत अच्छा होता है। ऐसा करने से सोने के पहले ही भोजन बिल्कुल हजम हो जाता है। नींद के समय यथासंभव पाकस्थली को खाली रखना चाहिये।

भोजन करने से ठीक पहले या पीछे सोना या कठिन शारीरिक मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिये। इससे पाचन शक्ति अत्यन्त क्षीण होती है।

भोजन के समय हमेशा मन प्रसन्न रखना चाहिये। एक्सरे की परिक्षा द्वारा देखा गया है कि प्रसन्न चित हो कर भोजन करने से खाद्य पदार्थ आसानी से पच जाता है ; पर उद्वेग या क्रोध पाचन क्रिया में प्रवल वाधा पहुचाते हैं ( H C Menkel, M D-Eating for Health, P 70 )।

भोजन के सम्वन्ध में सुश्रुत ने कितनी ही महत्वपूर्ण वातें लिखी हैं। इतने वर्षो वाद वैज्ञानिकों की दृष्टि में भी ये वातें सर्व सम्मानित हैं। सुश्रुत ने कहा है, सुख कर आसन पर वैठ कर और शरीर को समान भाव से रख कर भोजन करना चाहिये। भूख न रहने पर कभी भी नहीं खाना चाहिये। जव भूख लगे तव नियमित समय पर हलका, स्निग्ध और ताजा भोजन मात्रानुसार करना चाहिये। कभी भी वहुत जल्दी-जल्दी भोजन नहीं करना चाहिये या घटों वैठ कर भी खाना उचित नहीं। असमय में वेला विता कर और कम या अधिक मात्रा में भोजन करना ठीक नहीं। मौके वे मौके शरीर भारी रहने पर भोजन करने से नाना प्रकार की वीमारिया आक्रमण करती हैं अथवा इससे मृत्यु तक हो सकती है। उच्छिष्ट, वासी, वेस्वाद ठडा या फिर से गरम किया हुआ अन्न, खुव गर्म भोजन मत खाओ। भुक्त्वा राजवदासीत यावदन्न क्लमोगतः—आहार के वाद जव तक भोजन जनित क्लान्ति दूर न हो, तब तक राजा की तरह आसन पर वैठे रहो। सुत्र स्थानम्, ४६।५११—५२७)।

चरक ने भी भोजन के सम्वन्ध मे वहुत ही काम की वातें वताई है। गीचरक में लिखा है—मात्राशीस्यात्,—परिमित भोती वनो ( सूत्र स्थानम्, ५।१ )। विना नहाये, विना कपड़ा निकाले, हाथ पाव मुँह विना धोये कभी भी भोजन मत करो। सूखा या वासी अन्न मत खाओ (ऐ०, ८।१८)।

सुश्रुत और चरक के ये नियम भोजन के सम्वन्ध में पथ प्रदर्शक स्वरुप माने जा सकते हैं।

———

# त्रयोदश अध्याय

## हवा और आरोग्य

( १ )

रक्त शुद्धि के लिये हम लोग बाजार से औषधियां लाकर खाते हैं। उनसे जितना उपकार होता है, अनेकों बार उससे कहीं अधिक नुकसान ही होता है।

किन्तु रक्त शुद्धि के लिये दवाइयों के शरण लेने की कुछ भी आवश्यकता नहीं है। भगवान ने शरीर के भीतर ऐसी व्यवस्था कर रक्खी है, कि उसके द्वारा हमारे शरीरमें लगातार रक्त शुद्ध होता रहता है। फुसफुस और हृदय, रक्तशुद्धि के प्रधान यन्त्र हैं।

हमारे फुसफुस दोनों छाती के भीतर बिना द्वार की थैली की तरह स्थित हैं इनका श्वास नली व गले की राह मुंह और नाक से होकर बाहर पृथ्वी के साथ सम्बन्ध है। हमारी श्वास नली छाती के ठीक बीच में से दो भागों में विभक्त हो जाती है। इसकी एक शाखा दाहिने फुसफुस को और दूसरी बायें फुसफुस को जाती है। ये दोनों अलग अलग फुसफुसों में जाकर फिर अत्यन्त छोटे-छोटे वायु की सृष्टि करती हैं। क्रमश छोटा होते होते ये इतने क्षुद्र वायु कोषों के रूप में परिणित हो जाती हैं कि, हर एक पूर्ण वयस्क मनुष्य के फुसफुस में प्राय ६ करोड़ वायुकोष होते हैं।

फुसफुस जब भीतर हवा खींच लेता है, उस समय इनके करोड़ों वायु कोषों की एक ओर हवा होती है और दूसरी ओर होता है खून। हवा के साथ फुसफुस जो आक्सिजन को खींचता है, इन्हीं सूक्ष्म पर्दा के

भीतर से खून उसे ग्रहण करता है और खून शरीर के विभिन्न यन्त्रों से जो जिस जहरीले कार्वोनिक एसिड को लाया होता है, उसे निश्वास के साथ बाहर कर देता है। फुसफुस के इस कार्य को शरीर में कार्वोनिक एसिड और आक्सिजन के अदला बदली का केन्द्र कहा जा सकता है।

हवा से लिया हुआ आक्सिजन फुसफुस से होकर हृदय में जाता है। हृदय उसे पम्प करके शरीर की धमनियो के भीतर से शरीर के सारे भाग में पहुँचाता है। जिस प्रकार बड़े बड़े शहरों में पम्प की सहायता से नल द्वारा पानी चारो तरफ पहुँचाया जाता है, हमारे शरीर मे हृदय भी ठीक पम्प की ही तरह काम करता है। हृद्पिण्ड एक पेशीनुमा थैली की तरह यन्त्र विशेष है। दो फुसफुसों के बीचोबीच छाती की हड्डियों के भीतर फैला हुआ अवस्थित है। हृदय से जिन नलों द्वारा रक्त शरीरमें सभी जगह आक्सिजन पहुँचाता है उसे धमनी ( artery , कहते हैं और जिनके द्वारा शरीर का दुषित रक्त विशुद्ध होने के लिये हृदय से होकर फुसफुस में जाता है, उन्हें शिरा ( veius ) कहते है। हमारी धमनियाँ क्रमश. सूक्ष्म से सूक्ष्मतर बाल की तरह होती हुई सूक्ष्म कौशिक नली ( capillary ) में विभक्त हुई हैं. और फिर सूक्ष्म नलियाँ क्रमश बड़ी होती हुई शिरा के रूप मे परिणत हो जाती हैं। ये ही दुषित रक्त चारों ओर से लाती हैं। हृदय के पम्प कर देने से रक्त छोटी से अधिक छोटी धमनियो के भीतर से चलकर इन कौशिक नलियों के भीतर होकर फिर शिराओं के मार्ग से हृदय में फिर आ जाता है। जब इन कौशिक नलियो से होकर धमनियों का रक्त शिराओं में जाता होता है, तब शरीर के तन्तु खून से आक्सिजन ग्रहण करते हैं, एव आक्सिजन रहित रक्त के भीतर उत्पन्न कार्वोनिक एसिड गैस छोड़ देते हैं। इसी कारण शिराओं का रग नीला होता है और धमनियाँ विशुद्ध रक्त धारण

करने के कारण लाल रंग की होती है। शिराओं का दूषित रक्त हृदय से होकर फुसफुस में जाता है। वहाँ वह हवा में कार्बोनिक एसिड गैस को छोड़कर विष रहित हो फिर आक्सिजन लेकर लौट पड़ता है। दिन रात हमारे शरीर के ये कभी न थकने वाले नौकर कार्बोनिक तथा आक्सिजन के ग्रहण और परित्याग का काम करते रहते हैं। इसी लगातार के ग्रहण और त्याग पर हमारा जीवन निर्भर रहता है। इसी ग्रहण और परित्याग पर हमार दूषित खून लगातार शुद्ध होता रहता है।

विशुद्ध हवा से लिये हुए आक्सिजन द्वारा ही हमारे शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न होती है। जिस प्रकार हवा में आक्सिजन के बिना ईंधन नहीं जल सकता, उसी प्रकार शरीर की अग्नि को भी प्रज्वलित रखने के लिये हमेशा आक्सिजन की आवश्यकता होती है। भोजन द्वारा लाये हुए कार्बोन के साथ मिलकर आक्सिजन हमारे शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करती है। काठ या कोयला यदि हवा की सहायता से जलाया जाता है, तो इसी प्रकार ताप उत्पन्न होता है। बिना इस ताप के हम लोग जी नहीं सकते। जब आदमी मर जाता है, तब उसके शरीर में यह ताप नहीं रहता। खाद्य पदार्थ भी शरीर के भीतर आक्सिजन की आग से जलने पर ही शरीर के काम आता है —before food can be assimilated it must undergo oxidation (Charles A Tyrrell, M D —Royal Road, P 83)। इसी कारण विटामिन आदि की तरह हवा भी एक प्रकार का भोजन है और इसी कारण हमारे शरीर में आक्सिजन की उपयोगिता सबसे अधिक मूल्यवान है।

[ २ ]

किन्तु यदि हवा निर्मल हो तभी बाहर से ली हुई हवा से हमारा

कल्याण होता है। यदि हवा दूषित होगी, तो फुसफुस के रक्तक ेष केवल आक्सिजन ही नहीं ग्रहण करते, वल्कि जिस पथ से रक्त आक्सिजन ग्रहण करता है, हवा के दूषित होने पर हवा के दूषित अश भी उसी मार्ग से रक्त में सक्रामित होते हैं। हम लोगों को यह याद रखना चाहिये, कि जितनी ही बार हम लोग साँस लेते हैं, उतनी ही बार बाहरी हवा से रक्त का सम्पर्क होता है। यदि हवा दूपित होगी, तो इससे खून खराव होगा ही। कुछ दिनों तक दूपित हवा में सास लेने से पीलिया, क्लान्ति, मदाग्नि या कोई भी फुसफुस सम्बन्धी रोग हो सकता है ( C W. Kimmins-The Chemistry of Life and Death, P, 81)।

हमारे शरीर रूपी दुर्ग में प्रवेश करने के लिये दो राजमार्ग हैं। एक मुँह और दूसरा नासिका। खराव भोजन से जिस प्रकार शरीर में रोग उत्पन्न होता है, खराव हवा लेने से भी उसी प्रकार रोग उत्पन्न हो सकता है। इसी कारण स्वास्थ्य रक्षा के लिये शुद्ध वायु ग्रहण करना तथा दूषित हवा से दूर रहना अत्यन्त आवश्यक है।

खून शरीरमें चारो ओर चक्कर लगाकर इसे पुष्ट करता है। किन्तु दुषित हवाके सस्पर्श में आकर यदि यह खून ही दूषित हो जाये, तो यह शरीर को समुचित रूप से पुष्ट नहीं कर सकता। शरीर उस अवस्था में दुर्बल हो जाता है और सारे शरीर में रोगों की उत्पति के अनुकूल स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसी कारण यथा सम्भव काफी समय तक बाहर खुली हवा में रहना आवश्यक है।

बाहर खुली हवा में रहना शरीर को स्वस्थ रखने का एक प्रधान उपाय है। यदि सम्भव हो, तो रात्रि में भी खुले वरामदे में सोना चाहिये। गर्मी के दिनों में तो खुले आकाश के नीचे सोया जा सकता है। पश्चिमी भाग के लोग ऐसा ही करते हैं। पहले पहल खुली हवा में सोने से

जराजरा सर्दी हो सकती हैं, किन्तु क्रमश बाहर सोने के अभ्यास से जिन्दगी भर सर्दी का होना दुष्वार हो जायेगा। अत्यन्त पुरानी और असाध्य सर्दी भी केवल मात्र बाहर सोने के अभ्यास से अच्छी हो सकती है।

पर सभी को बाहर बरामदे में सोने की सुविधा नहीं होती। जिन्हे यह सुविधा न हो, उन्हे घर के जगलों को खोल कर तो अवश्य ही सोना चाहिये।

बहुत लोग जाड़े की रात में रजाई से मुह ढक कर सोते हैं। यह शरीर के लिये बहुत ही हानिकर है। फी घण्टे हर एक आदमी प्राय आठ गैलन विषैला कार्बोनिक एसिड निश्वास के द्वारा बाहर करता है। रजाई में यह गैस रुक जाती है और बार-बार साँस के साथ वह फिर भीतर जाती है। कई बार तो एक ही रजाई में एक से अधिक व्यक्ति सोते है। उस हालत में वे परस्पर आपस मे एक दूसरे का विष ग्रहण करते हैं। इससे रक्त दूषित हुए बिना नहीं रहता।

निश्वास से जो यान्त्रिक विष निकलता है, वह इतना जहरीला होता है कि एक साथ ही काफी दूरी तक के स्थान को विषाक्त कर देता है। अनेकों बार तो इस विषाक्त हवा को ग्रहण करने से आदमी की मृत्यु तक हो सकती है। फ्रास के प्रसिद्ध चिकित्सक डा० ब्राउन सेकार्ड ( Dr Brown Sequard ) ने परिक्षा कर के देखा है कि यह विष अत्यन्त सूक्ष्म मात्रा में छोटे छोटे जन्तुओं के शरीर मे प्रवेश करा देने से उनकी मृत्यु उसी समय हो जाती है ( J H Kellogg, M D —Second Book of Physiology and Hygiene, P 136 )।

किसी प्राणी के स्वास प्रश्वास बन्द कर देने से उसकी मृत्यु हो जाती है। इसका प्रधान कारण यही है कि शरीर से यह भीषण विष बाहर नहीं

निकल पाता। जिस विष के शरीर से न निकलने से प्राणी की मृत्यु होती है उसी विष के फिर शरीर में प्रवेश करने से भी मृत्यु हो सकती है।

सोने पर भी इस बात की व्यवस्था होनी चाहिये कि प्रत्येक निश्वास के साथ विशुद्ध वायु ग्रहण की जा सके। इसी कारण घर के भीतर ऐसे स्थान पर विस्तर लगाना चाहिये, जहाँ हवा सदा बहती हो। जिस स्थान पर जीवन का आधा भाग कटे, वह जगह यथा सम्भव खुली और स्वच्छ होनी चाहिये। किन्तु दुःख का विषय है कि शयनागार को ही अधिकांश लोग माल गुदाम बनाये रहते हैं। कितने घरों में तो साजसामान लाकर गाँज दिये जाते हैं कि उनसे निकली गैस घर की हवा को भारी कर देती है।

हमारे आर्यऋषि लोग घरके भीतर अग्निकी रक्षा करते थे। अनेकों बार आग जलाकर यज्ञ भी किया जाता था। इससे उन्हें, केवल धर्म लाभ होता हो यही नहीं—इससे उनकी स्वास्थ्य रक्षा भी होती थी, घर में आग जलने से उस स्थान की हवा उस शून्य स्थान को पूरा करने के लिये आग के भीतर से जाने के लिये बाध्य होती है। इससे आग द्वारा शुद्ध होकर घर की हवा सम्पूर्ण रूप से दोषरहित हो जाती है और बाहर की नयी हवा भी घर में प्रवेश करती है।

खाट के नीचे अथवा कोने में, जहाँ हवा रुकी हो, वहाँ एक चुल्हे या हाँड़ी में आग जलाकर उन सब स्थानों में महीने में एक बार धीरे-धीरे अग्नि-पात्र को घुमा देने से वहाँ की हवा शुद्ध हो जाती है।

जिनका घर ऐसा हो जहाँ मुश्किल से हवा चलती हो, उन्हें चाहिये की घर में सप्ताह में एक बार आधे घन्टे के लिये यथा सम्भव काफी ज्यादा बिना धूए की आग जलावें। चूल्हे को बाहर जलाकर घर में लाना चाहिये जिससे

की उस स्थान पर धुआं न होने पावे। घर में आग जलने पर उसमें थोड़ा घी दे देने से हवा बिल्कुल विशुद्ध हो जाती है। यदि इसके साथ दो-एक स्तोत्रादिका पाठ भी किया जाय तो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सिद्धि भी एक ही साथ होगी।

कोई सन्ध्या समय घर के भीतर धूप धूना आदि देकर मन में सोचते हैं कि घर की हवा शुद्ध कर रहे हैं। किन्तु यह भी एक प्रकार से औषधि प्रयोग करने के समान ही दुर्बुद्धि है। घर में दूषित हवा के रहने से किसी प्रकार धूप-धूना आदि से हवा शुद्ध नहीं होती। घर में बीच बीच में आग जलाकर घर की हवा शुद्ध करके धूप धूना देना लाभदायक हो सकता है।

[ ३ ]

## वायु स्नान ( Air bath )

घर की हवा को विशुद्ध रखना जितना आवश्यक है, रोज सारे अंग में बाहर की खुली हवा का स्पर्श-लाभ उतना ही जरूरी है। नियमानुसार सारे शरीर में शीतल हवा का ग्रहण करना भी एक प्रकार की चिकित्सा है। इसे वायु-स्नान ( air bath ) कहा जा सकता है। यथा सम्भव खुले बदन इस स्नान को ग्रहण करना आवश्यक है। ठंडे पानी की ही तरह ठंडी हवा भी क्रमशः अभ्यास की जरूरत है। साधारणतया प्रति दिन आधे घण्टे तक वायु स्नान करना पर्याप्त है। पर प्रकृति की तरफ से इसके लिये कोई खास निश्चित समय नहीं है। खुली हवा में जितना ही अधिक रहा जाये उतना ही अच्छा है। गर्म देशों में दिन रात हर समय खुले शरीर रह कर आंशिक रूप से वायु-स्नान किया जा सकता है। रोगियों को दिन में कम से कम तीन बार वायु-स्नान ग्रहण करना चाहिये।

किन्तु वायु-स्थान ग्रहण करते समय शरीर को हमेशा गर्म और इसमें रक्त प्रवाह तेज बनाये रखना चाहिये। यह विशेष रूप से ध्यान देने का विषय है। यदि इस समय कुछ जरा सा ठडा लगे अथवा शरीर ठडा हो जाये तो फौरन तेज हाथों शरीर को रगड़ कर गरम करना चाहिये। इस प्रकार शरीर को खाली हाथ मालिश करने से ठडी हवा मे भी शीत नहीं लगेगा। या ठडी हवा से शरीर की कुछ हानि नहीं होगी (J. P Muller—My Sun-bathing and Fresh Air System, P.57)। इसे चर्म घर्षण युक्त व्यायाम skin rubbing exercise ) कहते है। वायु स्नान के साथ साथ इस प्रकार चर्म घर्षण युक्त व्यायाम ( चमड़े को रगड़ कर गरम करने की कसरत ) स्वास्थ्य-रक्षा का एक उत्तम उपचार है।

किन्तु वायु-स्नान से तभी फायदा पहुचता है जब बाहर की हवा प्रवाहित, शुद्ध एव शरीर की अपेक्षा अधिक शीतल हो ( Francis Marion Pottenger, M. D.—Tuberculosis in the Child and the Adult, P 393-4)। जब हवा में गति न हो, तो पखे की सहायता से यह काम लिया जा सकता है।

वायु-स्नान से लाभ होने का प्रधान कारण यह है कि ठंडी हवा के स्पर्श से चमड़े की स्नायु मडली उद्दीप्त होती है, और इन स्नायुओं के द्वारा यह उद्दीपना भीतर ले जाकर अन्दर के सारे यन्त्रों को उद्दीप्त कर देती है। इसके फलस्वरूप शरीर की क्षति पूर्ति ' metabolism ) तेजी से होती है, रोगी की भूख और पाचन शक्ति बढ़ती है, स्नायु मडली स्वस्थ और बलवान होती है, अच्छी नींद आती है ( Ibid, P. 293-4 )। इसी कारण किसी किसी का कहना है कि वायु-स्नान से जो लाभ होता है, वह फुस फुस की सहायता से आक्सिजन ग्रहण करने के लिये उतना नहीं, जितना कि चमड़े के ऊपर शीतल वायु के प्रभाव को उत्पन्न करने के

लिये है ( Frederick Trice, M. D —Practice of Medicine, VI, P 494 )।

जो लोग स्नायुविक रोगों के मरीज हों, उनके लिये वायु-स्नान से बढ़ कर उपकारी और कुछ नहीं। स्नायविक दुर्बलता (neurasthenia) आदि—रोगों में एक मात्र लम्बी अवधि तक लिया हुआ वायु स्नान ही आश्चर्यजनक फल पहुचाता है।

शीतल हवा से फुस फुस बलवान होता है और इसकी जितने प्रकार के रोग हैं, वे सभी इससे चगे होते हैं।

जिन लोगों को खासी की बीमारी हो, उनके लिये खुली शीतल हवा अत्यन्त लाभदायक है। नियमित रूप से चमड़े को रगड़ते हुए वायु-स्नान करने से सर्दी, खांसी, हफनी, यक्ष्मा आदि रोग भी निर्दोष रूप से निरोग हो जाते हैं।

इगलण्ड में जब किसी युवक को यक्ष्मा होता है, तो उसके प्रथम लक्षण दिखाई देते ही वह किसी कृषि क्षेत्र में काम करने चला जाता है। यह उसके जीवन को परिश्रम के साथ हवा पाने का सुयोग प्रदान करता है। कुछ वर्ष तक कृषि क्षेत्र में काम करने मात्र से ही अनेकों रोगी प्राय स्वस्थ हो जाते हैं।

दुनियां में प्राय सर्वत्र ही यह देखा जाता है कि माली, कृषक, खेती-वारी के मजदूर और जेल आदि में जो खुली हवा में काम करते हैं, वे अत्यन्त सबल और स्वस्थ होते हैं और अन्यान्य व्यवसाइयों की अपेक्षा वे फुस फुस के रोग से कम आक्रान्त होते है।

सभी प्रकार के फुस फुस के रोग में शीतल और निर्मल हवा विशेष लाभदायक है। खांसी के शुरू होते ही यदि नगे वदन खुली हवा में टहला जाये, तो तुरत छाती ठण्डी होकर खांसी रुक जाती है। हंफनी

की बीमारी में जब दम बन्द हो जाता है, तो खुली हवा मे खड़े होने मात्र से रोगी बहुत कुछ स्वस्थ हो जाता है। परन्तु हमेशा शीतल पर सुखी हवा लेनी चाहिये। गर्म हवा फुसफुस को अत्यन्त दुर्बल बना देती है और यक्ष्मा रोग के आक्रमण करने लायक परिस्थिति उत्पन्न कर देती है।

बहुत लोग ठंडक लगने के भय से बुखार के रोगी को हमेशा ढककर रखते हैं। रोगी जिस समय गर्मी से छटपटा रहा हो, उस समय उसे ढक कर रखना अत्यन्त हानिकर हैं। इससे भीतर की गर्मी बाहर नहीं निकलने पाती और बहुधा यह ताप रोगी के शरीर मे बन्द होकर उसकी मृत्यु का कारण बन जाता है।

रोगी प्रत्येक दिन कमरे के कुछ जगलो को खुला रखकर उसके भीतर बाहर की खुली शीतल हवा में यदि यथा सम्भव पन्द्रह से बीस मिन्ट तक नगे बदन रहे, तो रोगी को बहुत ही लाभ होता है। पर पहले पहल दो-चार मिन्ट करके धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिये। हवा जितनी शीतल होगी लाभ भी उतना ही अधिक होगा।

सभी प्रकार के रोगों में स्वच्छ हवा की नितान्त आवश्यकता है। सर्दी, वात रोग, टाइफाइड, हैजा, कैंसर आदि जितने रोग हैं, उन सबों में शुद्ध हवा पर्याप्त लाभ पहुंचाती है ( Adolph Just—Return to Natuie, P, 67 )।

स्वास्थ्य रक्षा के लिये हवा परमावश्यक है। यदि केवल मात्र यथा सम्भव खुली हवा में रहा जाय और भोजन पर दृष्टि रखी जाय, तो दीर्घ जीवन के लिये और किसी चीज की आवश्यकता नहीं रहती।

हो सकता है कि हमेशा नगे बदन रहना सम्भव न हो। स्त्रियों के लिये नगे रहना नहीं चल सकता। परन्तु घर के भीतर रहते समय सभी को यथा सम्भव कम वस्त्र का व्यवहार करना चाहिये। पहनने का वस्त्र भी हमेशा पतला और छिद्र युक्त होना आवश्यक है जिससे कि उसके भीतर से हवा का आना जाना चालू रहे।

# चतुर्दश अध्याय

## धूप-स्नान ( Sun bath )

### [ १ ]

एक प्रसिद्ध डाक्टर ( Dr Aufrecht ) ने एक बार नाना प्रकार के जीव-जन्तुओं पर डिप्थीरिया और यक्ष्मा के जीवाणुओं को इन्जेक्ट किया। इसके बाद उनमें से कुछ प्रकाश में और कुछ अंधकार में रखे गये। जिन जन्तुओं को अन्धकार में रखा गया था, वे दो तीन दिनों में मर गये। पर जिन्हें प्रकाश में रखा गया था, उनमें से देखा गया कि प्राय सभी अच्छे हो गये ( Otto Juettner, M. D., Ph D —Physical Therapeutic Methods, P 190 )।

सूर्य की किरणें इस प्रकार सभी जीवाणुओंका नाश करती हैं। सूर्य की किरणों के प्रभाव से खून की लाल और श्वेत कणिकाओं के काम करने की क्षमता में बहुत अधिक वृद्धि हो जाती है। इसी कारण जीवाणुओं का नाश करने में सूर्य की किरणों के समान स्वभाविक तरीका और कुछ भी नहीं है। आज कल पृथ्वी में सर्वत्र यक्ष्मा और ( eczema ) आदि चर्म रोग, सभी तरह की फुसफुसी बीमारियां तथा बच्चों का रिकेट आदि रोग सूर्य की किरणों की सहायता से अच्छे किये जाते हैं। अन्यान्य रोगों में भी सूर्य की किरणों का आश्चर्य जनक गुण देखकर डाक्टरगण विस्मित हो रहे हैं।

जिस कारण वाष्प स्नान से लाभ होता है, उसी कारण से सूर्य की किरणों के स्नान से भी लाभ पहुचता है। सूर्य की किरणों का स्नान ग्रहण करनेसे रोम कूप खुल जाते हैं और शरीर से काफी मात्रा में पसीना निकलता है। धूप

से शरीर के अन्दर का दूषित पदार्थ गल कर पसीने के साथ बाहर निकल जाने के कारण स्वास्थ्य अपने आप सुधर जाता है और रोग दूर हो जाता है। इसी कारण धूप-स्नान को वाष्प स्नान के एवजी कहा जा सकता है।

यह बात नहीं कि सूर्य की किरणें केवल चमड़े पर ही अपना प्रभाव डालती हों बल्कि ये चमड़े के भीतर से होकर शरीर के दूर के भीतरी भागों मे प्रवेश कर सारे जीव कोष, तन्तु और हृदय आदि प्रत्येक यन्त्र को ही उद्दीप्त कर डालती हैं। इसके फलस्वरूप शरीर के प्रत्येक यन्त्र विशेष की काम करने की शक्ति और शरीर में क्षय और गठन करने के काम ( metabolic activity ) यथेष्ट मात्रा मे बढ़ा देती हैं। इसी कारण नियम के अनुसार रोज धूप लेने से इसके द्वारा बहुत से रोग आरोग्य किये जा सकते हैं।

सूर्य की किरणों के समान बलकारक और आरोग्यकारी कम ही वस्तु ससार में हैं।

ऋगवेद में लिखा है, सूर्य ही स्थावर जगम सब का प्रकृत जीवन है ( १ । ११५ । १ )।

चौथे वेद के अनेकों मत्रमें सूर्यके रोग आरोग्य करने की क्षमता का वर्णन है। सूर्य नमस्कार ( sun worship ) पाखण्ड नहीं है। धूप में खड़ा होकर सूर्य के स्तोत्र के पाठ की व्यवस्था कर हमारे पूर्व पुरुषों ने धर्म के साथ साथ स्वास्थ्य को भी एक सूत्र में विजडित किया है।

'विना सूर्य के जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। चेतन या जड़ जो कुछ भी पृथ्वी पर है, उन सबकी शक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूर्य द्वारा ही प्राप्त होती है। जल स्त्रोत और हवा का वेग, जीव-जन्तु की वृद्धि,

कोयले और काठ के जलने की क्षमता आदि सभी पृथ्वी पर सूर्य की शक्ति के विभिन्न क्रिया मात्र हैं।'

जिस पर सूर्य की किरणें पड़ती हैं, उस पर वे हितकारी प्रभाव पैदा करती हैं। देखा गया है कि, जो साक सब्जी धूप में पैदा होती है, वह अन्धकार में पैदा होने वाली सब्जी से अधिक गुणकारी होती है। पेड़ों के हरी पत्तियाँ जो सूर्य की किरणों से जो शक्ति ग्रहण करती हैं वहीं विभिन्न धान्यों में सचित होती है। मनुष्य आदि सभी जीव जन्तु इस धान्य से ही शक्ति ग्रहण कर शक्ति लाभ करते हैं। यहां तक कि मांसभक्षी प्राणी भी धान्य भोगी प्राणियों के मांस से ही यह शक्ति प्राप्त करते हैं। इसी कारण कहा जाता है कि food is simply sun light in cold storage—खाद्य पदार्थ शीतल आधार में सुरक्षित केवल सूर्यरश्मियां मात्र हैं ( J. H. Kellogg, M D—The New Dietetics, P 29 )।

जिन गायों को बाहर घूमने नहीं दिया जाता और सारे दिन घर में ही रखकर उन्हें खिलाया-पिलाया जाता है, उनके दूध में पर्याप्त डी-विटामिन नहीं होता। इसी विटामिन के अभाव से बच्चों की वृद्धि रुकती है और रिकेट ( मस्तक वृद्धि और मेरुदण्ड की वक्रता ) आदि रोग होते हैं। गाय के दूध में काफी विटामिन पैदा करने के लिये धूप और मैदान में छोड़कर घास चरानी उचित है।

सूर्य की किरणों में सब से अधिक जरूरी चीज है—अल्ट्रा वाय लेट रेज (ultra violet rays)। सूर्य की किरणों में जो सात रङ्ग हैं, उन्हें यदि विभक्त करके परदे पर फेंका जाय, तो पहला रग होगा लाल और अन्तिम रग बैंगनी। ये सातों रग तो आँखों से देखे जाते हैं। किन्तु इनके अलावे और भी दो रग हैं जो आँखों से दिखाई नहीं देते। इनमें से एक तो लाल से भी पहले पड़ता है और दूसरा बैंगनी के भी पीछे पड़ता है।

Ultra violet यानी beyond violet अर्थात् बैंगनी रंग के भी पीछे का रग। इस प्रकाश मे कीटाणुओं को ध्वस करने की विशेष क्षमता है। यही डी-विटामिन का स्वाभाविक उत्स है। खुले बदन चमड़े पर सूर्य की किरणों के लगने से खून में विटामिन-डी उत्पन्न होता है ( Lucius Nicholls, M. D., B. C.—Tropical Nutrition and Dietetics, P. 30 )।

सूर्यकी किरणों में अल्ट्रावायलेट रेज सब से अधिक सवेरे रहती है। इसी कारण सवेरेकी सूर्यकी किरणे जीवनदान करती हैं। सूर्योदय के समय भ्रमण करने से चमड़ा परिस्कृत होता है, शरीर में काफी मात्रा में लाल रक्त उत्पन्न होता है, सारा शरीर बलवान होता है, शरीर में रोग भगानेकी शक्ति बढ़ती है और सारे शरीर में नव जीवन का आविर्भाव होता है ( Bhavanrav Shrinivasrav, Raja of Aundh—Surya Namaskars, P 75-79 )।

इसी कारण स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये यथा सम्भव सूर्य-किरणोंको ग्रहण करना उचित है। किन्तु दोपहर के सूर्यकी किरणें हानिकर होती हैं। सूर्यकी किरणों मे सबसे अधिक हानिकर भाग इसी समय ज्यादा रहता है।

घर भी इस प्रकार बनाना चाहिये कि सूर्य की किरणें सदा उसमें प्रवेश करती रहें। घरके पास वृक्षादि इस प्रकार रहे कि सूर्यकी किरणों के आने में बाधा न पड़ने पावे। खूब कीमती वृक्षको भी घरके पूर्वमें नहीं उगने देना चाहिये। किन्तु घरके पश्चिम वट वृक्ष लगाकर दो पहरके बाद की किरणों में बाधा उत्पन्न करना उत्तम है। इसी कारण गृह निर्माण के सम्बन्ध में कहा गया है,—पूर्व हस, पश्चिम बाँस। अर्थात् घरके पूर्व तालाब आदि खुदवाकर खुला रखना चाहिये और पश्चिम में बाँस लगा कर धूप और छाया में साम्यस्थापित करना जरूरी है।

सूर्य की किरणो से बढ़ कर गदगीको दूर करने वाली कम चीजें हैं। विना सूर्य के नदी के पानी के इस प्रकार स्वच्छ रहनेकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। जहा सूर्य की किरणें पड़ती हैं, वहा से दुर्गन्धिका नाश हो जाता है। इसी कारण घरमे जहां गदगी के जमा होने की अधिक सम्भावना हो, वहा इनकी व्यवस्था करनी चाहिये कि सूर्यकी किरणें सदा पड़ा करें।

[ २ ]

## धूप-स्नान करने की विधि।

स्वास्थ्य लाभ के लिये जिस प्रकार सूर्य की किरणें परमावश्यक हैं, रोग चगा करने में भी उनकी उपयोगिता उतनी ही अधिक है। विशेष पद्धति से यदि रोज सूर्य स्नान किया जा सके, तो उससे अनेकों रोग अच्छे किये जा सकते हैं। तरह तरह के वैज्ञानिक प्रकाश ग्रहण करने से जो लाभ होता है, केवल मात्र सूर्य की किरणों द्वारा स्नान से भी वही लाभ उठाया जा सकता है (J H Kellogg, M.D —Light Therapeutics, P 74)। किन्तु जैसे तैसे धूप मे घूमने मात्र से लाभ नहीं होता। सूर्य स्नान की एक विशेष पद्धति है। इसी विधि से सूर्य की किरणों के ग्रहण करने से ही लाभ होता है।

रोगीको पहले ही दिन अधिक देरतक धूपमे हर्गिज नहीं रखना चाहिये। दिन पर दिन क्रमश धूप-स्नान के समयको वढाते जाकर रोगीको इसका अभ्यास करा लेना उचित है। धूप ग्रहण करनेका समय मौसम पर निर्भर करता है। जाड़े के दिनों में शुरू में ही कुछ अधिक समय के लिये धूप में रहा जा सकता है। गर्मी के दिनों में खूब धीरे धीरे समय बढाना चाहिये। यदि रोज धूप स्नान किया जाये और क्रमश' समय वढाते बढ़ाते २० मि० से ६० मि० तक धूप मे रहा जाये तो उससे सबसे अधिक लाभ होता है। पर

इस बातको हमेशा याद रखना चाहिये, so long as the sun feels good it will do you good—जबतक धूप अच्छी लगे तभी तक यह लाभ दायक है (Macfadden's Encyclopedia of Physical culture, P 1488)। धूप-स्नान मे यह कोई आवश्यक नहीं कि हर अवस्था में रोगीको पसीना ही आ जाये। रोगीके शरीर के गरम होने मात्र से ही इससे लाभ होता है।

साधारणतया रोगी घरके बाहर खाट या अन्य किसी चीज पर बैठ कर धूप ले सकता है। सबल रोगी धूपमे टहल कर या खेलकर धूप स्नान ग्रहण करे तो इसमे कोई आपत्ति नहीं। चरबी बढने या मधुमेह (diabetes) रोगी के लिये इस प्रकार का खेल विशेष लाभदायक है (Dr. Wilhelm Winternitz—A System of Physiologic Therapeutics, Vol IX, P. 215-216)। परन्तु खूब कमजोर रोगी को घरके भीतर या बाहर विस्तर पर लिटाकर धूप स्नान ग्रहण करना चाहिये।

धूप-स्नान ग्रहण करते समय यथा सम्भव रोगी का शरीर नगा रहना चाहिये। जब सूर्य की किरणें सीधे चमड़े पर पड़ती है तभी इनसे लाभ होता है। असलियत यह है कि if the sun-beams are not falling upon the naked skin then it is no sun-bath —यदि धूप नगे चमड़े पर न पड़े तो यह धूप-स्नान है ही नहीं (J. P. Muller—My Sun-bathing and Fresh Air System, P. 44)।

धूप-स्नान करते समय हमेशा सिरको धूप लगने से बचाना चाहिये। जब सारे शरीरको धूपमें रखना हो, तो धूप में जानेके पहले सिर, मुँह गदन अच्छी तरह धोके एक भीगी तौलिये से इन सभी स्थानोको

अच्छी तरह ढक लेना चाहिये। इस तौलियेको और एक काले रगके कपड़े से यदि ढक लिया जाये, तो वहुत अच्छा हो। भींगी तौलिया जब सूख जाय, तो उसे तुरत वदलते जाना चाहिये। इसके बाद यदि सिरकी ओर एक छाता लगाकर सिर मुँह आदि ढक लिये जायँ तो अच्छा है। मतलब यह कि ऐसी व्यवस्था रहनी परमावश्यक है जिससे कि सिर ठंडा रहे। क्योंकि सिरमें धूप लगने से धूप-स्नान के बाद अप्रिय परिणाम हो सकता है (Dr Wilhelm Winternitz—A System of Physiologic Therapeutics, vol. IX, P 213—215 )।

धूप लेते समय हमेशा शरीर के ताप पर विशेष ध्यान देना चाहिये। सूर्य की गरमी से शरीर यदि खूव गर्म हो जाये तो रोगी को एक ग्लास ठंडा पानी पीनेको देना जरूरी है। इससे शरीर के कुछ अधिक गरम होने पर भी उतनी हानि नहीं होती। मधुमेह आदि के रोगी, जिन्हें साधारणतया पसीना नहीं होता, उन्हें तो वार वार पानी पीते जाना चाहिये। यदि धूप में रहते समय रोगीको अधिक पसीना आये, तव शरीरके अधिक गरम हो जाने पर भी विशेष हानि की सभावना नहीं रहती। खूब कमजोर रोगी के शरीरको अधिक गर्म हो जाते ही मात्र, उसे शीघ्र धूप से हटा लेना चाहिये। यदि हृदय कमजोर हो तो कुछ देरतक धूप-स्नान से शरीर के गरम हो जाने पर हृदय पर हमेशा एक भीगी तौलिया रख देना चाहिये।

हरवार धूप स्नान ग्रहण करते समय और उसके तुरत वाद रोगीको काफी आराम मालूम पड़ता है। यदि धूप-स्नान के वाद रोगीको आलस्य, अनिद्रा आवे, सिर दर्द शुरू हो जाये, सिर में चक्कर आवे अथवा रोगी के शरीर में खूब उत्तेजना उत्पन्न हो तो समझना चाहिये कि रोगीको अधिक समय तक धूप दी गयी है या पद्धति अनुसार धूप-स्नान के नियम का पूर्णतया पालन नहीं हुआ है A Rollier, M D —Heliotherapy, P 6-21 )।

ऐसा होने से कुछ भी लाभ नहीं होता। कारण जब कि सूर्य की किरणों का ठीक तौर से प्रयोग किया जाये, तभी उचित लाभ हो सकता है। इसी कारण आरम्भ में थोड़े-थोड़े समय के लिये धूप लेनी शुरू करनी चाहिये और क्रमशः इसका समय बढ़ाते जाना चाहिये।

निर्दिष्ट समय तक धूप-स्नान करने के बाद सारे शरीर को एक भीगी तौलिये से पोंछ डालना चाहिये। इसके बाद शरीर के गरम रहते ही स्नानकर लेना उचित है। खूब कमजोर रोगी को स्नान के बदले में गलेतक उसे कम्बल से ढक कर ठण्डी मालिश का प्रयोग करना चाहिये। धूप-स्नान करने के बाद इस प्रकार शरीर को शीतल न करने से बहुत बड़ी क्षति हो सकती है। स्नान के बाद सूखा मालिश, व्यायाम अथवा गले तक सारे शरीर को कम्बल से ढक कर फिर शरीर के ताप को वापिस कर लेना चाहिये।

[ २ ]

## विभिन्न रोगों में धूप-स्नान की व्यवस्था

पुराने रोगों में शरीर मे जीवताप आवश्यकता से बहुत कम होता है। इसी कारण सारे तापों के मूल कारण सूर्य से ताप ग्रहण कर शरीर के उत्ताप को बढ़ाना चाहिये।

कमजोर रोगी अथवा जिन बच्चों का शरीर यथेष्ट परिमाण में वृद्धि नहीं पा रहा हो या जिन लोगों ने अपने माँ बाप से ही दुर्बल शरीर पाया हो, उन लोगों के लिये यह स्नान विशेष लाभ प्रद है।

जिन रोगों में शरीर के क्षय-निर्माण तथा शरीर के दहन क्षमता में कमी आ जाती है, ( in defective metabolism and deficient oxidation ) इन सभी में धूप-स्नान विशेष लाभदायक

है। इसी कारण मधुमेह, स्थूलता, वातरोग और गठिया ( gout ) में यह अत्यन्त लाभदायक होता है।

बहुत दिनों से अजीर्ण रोग से आक्रान्त होने के कारण जिनका चमड़ा शुष्क, और मुर्दा हो गया हो, यदि वे नियमानुसार रोज धूप-स्नान ग्रहण करें, तो उनके शरीर का चमड़ा फिर स्निग्ध, कोमल और सतेज हो जायेगा। इसी कारण एक्जिमा रोग में धूप स्नान से बहुत लाभ होता है। सभी प्रकार की स्नायविक कमजोरियाँ इससे बहुत ही कम समय में आराम होती है। जिनका खून साफ नहीं रहता, धूप स्नान से उनका रक्त विशुद्ध और अपेक्षाकृत उन्नत होता है ( quality is improved )। इसके द्वारा शरीर के अन्दर की रक्त-उत्पादन करने वाली व्यवस्था ही उन्नत हो जाती है और शरीर का विष बाहर हो जाता है।

जिन रोगियों का यकृत कड़ा हो गया हो, अथवा जिनके शरीर का कोई प्रधान अंग कमजोर हो गया हो, धूप स्नान से उन्हें आश्चर्यजनक लाभ होता है। ग्रन्थि प्रदाह ( गाठों की सूजन ) या सन्धि स्थानों का यक्ष्मा रोग ( tuberculous joint disease ) भी इससे आराम हो सकता है। किन्तु शरीर के भिन्न आंशिक रोगों में, धूपका प्रयोग केवल मात्र उस निर्दिष्ट स्थान पर ही न कर सारे अंग पर करना चाहिये। सूर्य की किरणों के सारे शरीर पर पड़ने से शरीर के सारे यन्त्रों की ही क्षमता बढ़ती है। इससे शरीर के किसी खास अंश का रोग भी आसानी से अच्छा हो जाता है। किन्तु मुश्किल से अच्छे होने वाले क्षत ( घाव ) आदि रोगों में जब कि शरीर का कोई अंग विशेष ही आक्रान्त होता है, तब सारे शरीर के लिये धूप-स्नान की व्यवस्था करने पर भी बीच बीच में केवल मात्र उस अंग विशेष पर ही धूप का प्रयोग होना चाहिये।

किन्तु सभी रोगों में धूप-स्नान नहीं ग्रहण करना होता। सभी प्रकार

के बुखार में धूप-स्नान बिल्कुल मना है। जिन्हे वात रोग हो, खास कर जो जोड़ो के दर्द के शिकार हों, उन्हें धूप से हटाने के बाद कभी भी खूब शीतल जल से स्नान नहीं करना चाहिये। धूप-स्नान लेनेके बाद उन लोगोंको गले तक कम्बल से ढक कर उसी अवस्था मे ठडी मालिश या तौलिये-स्नान का प्रयोग करना चाहिये। सन्धियों ( जोड़ो ) में दर्द रहने पर धूप से आने के साथ-साथ फौरन जोड़ों को खूब अच्छी तरह फ्लानेल से बान्ध लेने के बाद शरीर के अन्यान्य भाग पर ठण्डी मालिश का प्रयोग करना चाहिये।

---

# पंचदश अध्याय

## गर्म और शीतल जल की समस्या

प्राकृतिक चिकित्सा में कभी शरीर को गरम करना होता है और कभी शीतल करना पड़ता है। कभी शरीर पर गरम जल का प्रयोग करना आवश्यक होता है, और कभी शीतल जल का इस्तेमाल करना जरूरी होता है। कभी ठंडी मिट्टी की पुल्टिश दी जाती है, तो कभी गरम जल में फ़लेन भिगोकर सेंक देना होता है। अत. कब गरम और कब शीतल प्रयोग करना होगा, यही प्राकृतिक चिकित्सा की एक बड़ी समस्या है।

किन्तु आश्चर्य का यही विषय है कि, गरम जल अथवा उष्ण प्रयोग से जो काम होता है, शीतल जल से भी वही लाभ होता है।

गरम पानी का प्रयोग करने से खून, प्रयोग करने के स्थान पर चला आता है। रक्त जहा जाता है, वहा शरीर गठन की सामग्री, और जीवाणु, आदि के साथ युद्ध करने के लिये श्वेतकणिकाओं को ले जाता है। खून जब चमड़े तक फैल जाता है तो रोम कूपों से होकर शरीर के विभिन्न दूषित पदार्थ भी निकल जाते हैं और भीतर के रक्त की अधिकता और दर्द आदि को क्षणभर में यह दूर कर देता है। कारण गर्म प्रयोग से रोग अच्छा हो जाता है।

ठंढे पानी के प्रयोग से यद्यपि पहले खून भीतर चला जाता है, पर क्षण भर बाद ही उस शीतल स्थान को गर्म करनेके लिये दौड़ा चला आता है। तब सकुचित शिरा में फैल जाती हैं और शरीर का विष, दिखलाई पड़ने वाला या नहीं दिखलाई पड़नेवाला पसीने और गेस के

रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। इसी कारण गरम पानी से जो लाभ होता है ठंढ़े पानी से भी ठीक वही लाभ हो सकता है।

किन्तु यद्यपि शीतल जल के प्रयोग से गरम पानी के व्यवहार का सारा लाभ होता है, पर गरम जल का दोष इसमें नाम मात्र भी नहीं आता। ठडे पानी के व्यवहार का फल कुछ क्षण के लिये कुछ खराब मालूम होने पर भी इसका परिणाम आगे हमेशा ही अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके प्रतिकूल गरम पानी का प्रयोग करने से यद्यपि तुरत लाभ होता है, पर इसका अतिम फल कभी-कभी बहुत ही हानिकर होता है।

ठडे जल का प्रयोग करने से पहले तो शिरायें सकुचित होती हैं, और थोड़े काल के लिये खून नीचे चला जाता है; किन्तु ज्योंही शीतल जल चमड़े पर पड़ता है, स्नायुपेशिया तुरत मस्तिष्क को फोन करती हैं,—शरीर पर शीतल आक्रमण हुआ है। मस्तिष्क तुरत उस स्थान पर खून की धारा भेजता है। यह सभव है कि, सकुचित शिराओं को ठेल कर रक्त शीघ्रता से वहा पहुँच नहीं पड़ता, किन्तु धीरे-धीरे यह फैलकर सारे चमड़े को खून से भर देता है। उस समय सकुचित शिरायें पहले की अपेक्षा अधिक फैल जाती है, नीले रक्त हीन चमड़े पर गुलाबी आभा झलकने लगती है, शीतल चमड़ा उत्तप्त हो उठता है और रोमकूप खुल जाते हैं। यह परिणाम बहुत समय तक रहता भी है।

पर गरम पानी बहुत-ही कम समय में रक्त को खींचकर ऊपर चमड़े के पास ला देता है और पसीना उत्पन्न करा देता है। परन्तु खून जितनी जल्दी आता है, उतनी ही शीघ्रता से वह भीतर चला भी जाता है। तब बाहर को रक्त ले जाने वाली शिरायें पहले की अपेक्षा अधिक सकुचित हो जाती हैं। रोम कूप भी बद हो जाते हैं। चमड़ा शीतल, खून रहित और नीले रग का हो जाता है तथा बाहर के चमड़े की हालत ऐसी हो जाती

है कि किसी भी समय ठढक लगने से बीमारी हो जा सकती है।

इसी कारण शीतल जल स्वाभाविक रूपसे शरीर को गरम करता है और गरम पानी शरीर को ठंढा करता है।

गरम पानी की तरह कमजोर बनाने वाला भी और कुछ नहीं है। इससे क्षणिक लाभ तो तुरत होता है, परन्तु इसका अन्तिम परिणाम प्रायः हानिकारक ही होता है। गर्म पानी का बाहरी इस्तेमाल जिस तरह ऊपरी भाग को कमजोर करता है, इसका भीतरी परिणाम भी उसी प्रकार पाकस्थली आदि को कमजोर बनाता है। ठंडा पानी जिस तरह बाहरी प्रयोग में होता है, ठीक उसी प्रकार भीतर पीने के लिये भी यह पृथ्वी पर सबसे अधिक बलकारक औषधि (टानिक) है।

शरीर में किसी स्थान पर सूजन उत्पन्न होने पर कोई-कोई उसे गर्म पानी से लगाकर सेंकने की व्यवस्था करते हैं। इससे बहुत बड़ी हानि होने की सम्भावना रहती है। सूजन की जगह को अधिक समय तक सेंकने से प्राय पक जाती है। अनेकों बार आते, डिम्बकोश और मोच तथा चोट लगनेके स्थान पर बहुत अधिक गरम सेंक देने कारण वह स्थान पक जाता है। इसके बदले यदि उन स्थानों पर तापजनक पट्टी (heating compress) का प्रयोग किया जाय, तो दर्द और सूजन दोनों ही मिट जायें। पट्टी के नीचे जो हल्की गर्मी उत्पन्न होती है, वह दर्द कम करती है और पट्टी की शीतलता सूजन कम करती है।

जल चिकित्सा में स्टीम बाथ की व्यवस्था है। किन्तु स्टीम बाथ के बाद ठंडे पानी से स्नान करने से कोई भी बुरा असर नहीं होता। गरम जल से सेंक देने के बाद भी सेंके हुए स्थान को हमेशा ही ठंडे पानी से पोंछ डालना चाहिये। यदि कोई स्टीम बाथ आदि ले और उसके बाद ठण्डक के डर से स्नान आदि न करे, तो चमड़े के छेद उत्ताप की प्रतिक्रिया से इस

प्रकार जकड़ जाते हैं कि रोगी की हालत पहले से भी अधिक खराब हो जाती है।

परन्तु शीतल जल के प्रयोग करने की भी एक मात्रा ही होती है। साधारणतया ठण्डा पानी थोड़ी देर के लिये ही काम मे लाना चाहिये। थोड़ी देर तक शीतल जल से स्नान करने अथवा किसी दूसरी विधि से इसका शरीर पर प्रयोग करने से, शीत की प्रतिक्रिया के कारण शरीर में एक प्रकार के उद्दीपन ( stimulating effect ) का संचार होता है। किन्तु सूजन और दर्द आदि में काफी देर तक शीतल जल का व्यवहार करना आवश्यक होता है। क्योंकि उस अवस्था में एक एक प्रकार का शांति-कारक प्रभाव ( sedative effect ) पैदा करना जरूरी होता है। परतु काफी लम्बे समय तक शीतल पट्टी के व्यवहार से भी शरीर के उस अंश पर एक प्रकार का अवसाद आ सकता है। इसी लिये ताजे सूजन आदि में दो-तीन घंटे तक शीतल पट्टी चालू रखने के बाद बीच बीच में जरा-जरा थोड़ी देर के लिये सेंक देते जाना आवश्यक होता है।

किन्तु रोग में और स्वास्थ्य के लिये शीतल जल से अत्यन्त फलप्रद होने पर भी रोगकी किसी-किसी अवस्था में गरम पानी का प्रयोग करना ही आवश्यक होता है। रोगी के शरीर में जब शीत तथा कंप हो, उस अवस्था में उसे कभी भी ठण्डा पानी पीने को नहीं देना चाहिये और न उसे शीतल जल का बाथ ही देना चाहिये। उस अवस्था में उसे हमेशा गरम पानी ही पिलाना आवश्यक है और स्टीम बाथ आदि के प्रयोग का भी यही सबसे अच्छा समय है। 'शीतलअवस्था' के बाद जब 'गरम अवस्था' की बारी आती है, तब पानी के ताप को धीरे धीरे कम करके रोगी को ठण्डा पानी पिलाना चाहिये तथा अन्य दूसरे प्रकार से काम में लाने के लिये देना चाहिये।

# षोडश अध्याय

## उपवास और आरोग्य

जीवन पथ में परिश्रम और विश्राम दोनों हाथ पकड़कर चलते हैं। शरीर की बैटरी (battery) से परिश्रम द्वारा जिस शक्ति का ह्रास होता है, आराम के द्वारा वह शक्ति के शून्य पात्र फिर से भर पूर हो जाता है। यदि शरीर इस प्रकार विश्राम न पावे तो वह दुर्बल हो जायेगा।

सारे शरीर की ही भांति हमारे परिपाक यन्त्र भी आराम चाहते हैं। उपवास ही परिपाक यन्त्रों का विश्राम है। अथवा सारे शरीर के लिये नींद जिस प्रकार जरूरी है, परिपाक यन्त्रों के लिये उपवास की भी उसी के अनुरूप आवश्यकता है। अच्छी नींद के बाद मनुष्य बलवान और स्वस्थ होता है। परिमित उपवास के बाद पाकस्थली और अंतड़ियों की भी शक्ति और कार्य-क्षमता वापिस लौट आती है।

इसी कारण पृथ्वी के सारे देशों में ही विभिन्न अवसरों पर उपवास की व्यवस्था है और जिससे कि इसका अवश्य पालन हो, इसे धर्म का एक प्रधान अंग बना दिया गया है। हमारे देश में पूजा-पार्वण और भिन्न-भिन्न तिथियों पर उपवास का नियम है। अन्यान्य धर्मावलम्बियों ने भी निश्चित दिनों में उपवास की व्यवस्था है।

इस प्रकार के उपवासों से परिपाक यन्त्रों में विशेष प्रकार की उद्दीप्ति आती है जिससे पाकस्थली और आंतों के परिपाक और रस खींचने की क्षमता वृद्धि होती है, शरीर में काफी मात्रा में नया खून उत्पन्न होता है और इसके फलस्वरूप स्वास्थ्य विशेष रूपसे उन्नत होता है।

यह बात नहीं कि केवल खाने ही से लाभ होता है। ऐसा भी मौका आता है जब कि भोजन करने की अपेक्षा उपवास करने ही से अधिक लाभ होता है। कितने ही प्रकार की आवोहवा मे हमारे परिपाक यन्त्र अत्यन्त कमजोर हो जाते है। उस समय अधिक भोजन करने से पाकस्थली उसे हजम नहीं कर पाती। उक्त आवो-हवा में खाद्य अधिक समय तक पाकस्थली में पड़ा रहता है और कुपित (fermented) होकर अमृत के बदले विषमें परिणत हो जाता है। इस विष से शरीर की बड़ी से बड़ी हानि हो सकती है। हमारे देशमें एकादशी, अमावस्या और पूर्णिमा को जो उपवास की व्यवस्था है, उसका यही प्रधान कारण है।

आषाढ के महीने में घनी वृष्टि होने के समय हमारी हाजमा-शक्ति निस्तेज बत्ती की तरह क्षीण हो जाती है। इसी कारण इस समय तीन दिनों तक उपवास के बाद अम्बूवाची पालन करने का विधान है।

परिपाक क्रिया का सूर्य के साथ बड़ा ही घनिष्ट सम्पर्क है। सूर्य ही सारी जीवनी शक्ति का मूल उत्पत्ति स्थान है। सूर्य जब हमारी दृष्टिसे ओझल हो जाता है, तब हमारे शारीरिक यन्त्रों की क्षमता भी क्षीण हो जाती है। जैनियों के सूर्यास्त के बाद भोजन न करने की जो व्यवस्था है, वह इसी कारण बड़ी ही युक्ति सगत है। वर्षा ऋतुओं में भी पश्चिम भारत के अनेकों हिन्दू एक वक्त भोजन करके दूसरे शाम उपवास करते हैं।

किन्तु उपवास से लाभ होनेका मुख्य कारण यह है, कि इससे शरीरके विभिन्न यन्त्रों को शरीर की सफाई करने का मौका मिल जाता है। हम लोग जो कुछ भोजन करते हैं, उसे हजम करने में शरीर को काफी शक्ति लगानी पड़ती है। पर जब हम लोग भोजन बन्द कर देते हैं या खूब हल्का पथ्य ग्रहण करते है, तब वही शक्ति शरीर के अन्दर के विभिन्न विषों और दूषित पदार्थों को शरीर के विभिन्न मार्ग से बाहर कर देने या इसके

अन्दर ही जलाकर भस्म कर देने मे समर्थ होती है।

आयुर्वेद में लिखा है, ज्वरादौ लघयेत पथ्य ज्वराते लघु भोजनम्—ज्वर के शुरु में न खाकर तथा इसके छूटने पर गूथ थोड़ा भोजन करके रहना चाहिये। आयुर्वेद में ज्वर के सम्बन्ध में जो व्यवस्था की गयी है, सभी प्रकार के कठिन रोगों मे विशेष करके सभी तरुण रोगो के सम्बन्ध में उसका विधान उचित है।

बीमार होते ही हमारी स्वाभाविक भोजन की इच्छा जाती रहती है, क्योंकि उस समय शरीर के सभी यन्त्र शरीर के विकार को दूर करने में व्यस्त रहते है। क की हाजत, दुर्गन्धि युक्त श्वास उच्छ्वास, गदला पेशाब का होना आदि इस बात को प्रमाणित करते हैं कि प्रकृति उस समय घर की सफाई में लगी है। ग्रहण करने तथा हजम करने लायक उसकी अवस्था नहीं रहती है।

पाकस्थली तथा दोनों प्रकार की आतों का भीतरी भाग स्वाभाविक अवस्थामे खाये हुए पदार्थ से रस शोषण करते ह। किन्तु तेज रोगों में इनके इस स्वभाव में परिवर्तन हो जाता है। तब स्पजकी तरह वह स्थान सकुचित हो जाता है और जो स्थान रस खीचता है, वह रस छोड़ने लगता है। उस समय व शरीर के विकार को शरीर के नर्मदान मे डाल देते है। ग्रहण तथा हजम करने का काम अधिकाशत बन्द सा रहता है। इसी कारण स्वभावत बीमारी की हालत में भूखकी इच्छा नहीं होती, यानी प्रकृति उस समय ग्रहण करना नहीं चाहती।

किन्तु मूर्ख प्रिय पात्रों का दल, रोगी की शय्या के पास आकर करुण स्वर में कहना आरम्भ करता है,—"ओह, कुछ खाया नहीं, शरीर कैसे बचेगा।" वे लोग जोर देकर रोगी के मुह मे पथ्य डाल देते हैं। उस हालत में जो प्रकृति रोग दूर करने में लगी रहती है, उसे बाध्य होकर भोजन हजम करने

के लिये वापिस आना पड़ता है। पर उस समय वह अच्छी तरह उसे पचा नहीं पाती। फलस्वरुप उस समय जो भोजन रोगी को दिया जाता है, वह उसके काम तो आता नहीं, बल्कि उसकी आँतों में विजातीय पदार्थ की वृद्धि करता है। इसी कारण रोगी को अधिक खिलाने से रोग की वृद्धि होती है और रोग अच्छा होने के थोड़े समय बाद भी अधिक खाने को देनेसे प्राय रोग लौट आता है।

देहातों मे प्राय. देखा जाता है, ग्रामीण उपवास करके ही बुखार छुड़ाते हैं। रोगके आरम्भ में लम्बे उपवास से इसी कारण रोग शीघ्र आराम होता है कि उपवास के कारण नये विजातीय पदार्थ की वृद्धि नहीं होती और प्रकृति इस समय शरीर में इकट्ठे दूषित पदार्थ को जला कर भस्म कर डालने तथा रोग दूर करने मे सारी शक्ति लगाने का अवसर पाती है। हम लोग जो कुछ खाते हैं, स्वास की हवा से लिये हुए आक्सिजन के संयोग से वह धीरे-धीरे जल कर हमारे शरीर के काम मे आता है। जिस समय हम लोग उपवास करते हैं, उस समय शरीर में जो आक्सिजन लिया जाता है, वह नये खाद्य-पदार्थ के अभाव में शरीर के दूषित पदार्थ को धीरे-धीरे भस्म कर डालता है। इसी कारण केवल उपवास द्वारा ही बहुत रोग अपने आप आराम हो जाते हैं।

[ २ ]

साधारणतया भिन्न-भिन्न पुराने रोगों को आराम के लिये उपवास का आश्रय लिया जाता है। रोग जितना ही कठिन होता है, उतने ही अधिक समय तक उपवास की आवश्यकता पड़ती है। साधारणतया दस दिन से लेकर चौदह दिनों तक उपवास करने से ही अधिकाश रोगी बहुत पुराने रोगों से आरोग्य लाभ करते हैं।

उदरामय आदि नया रोगों में बिना बिलम्ब किये उपवास आरम्भ कर देना

चाहिये, किन्तु पुराने रोगों में, जो लम्बे उपवास की आवश्यकता पड़ती है, इसमें जल्द बाजी नहीं करना चाहिये।

इस लम्बे उपवास के लिये धीरे-धीरे तैयार होना पड़ता है। पहले बीच बीचमें फल, फलोंका रस और कच्चे तरकारी का व्यंजन ( salad ) खाकर तीन चार दिनों तक आधा उपवास किया जाना चाहिये। इससे शरीर और मन लम्बे उपवास के लिये अभ्यस्त हो जाते हैं। इसके बाद उपवास करने के एक दिन पहले एक वक्त भोजन और दूसरे वक्त फल आदि खा कर रहना उचित है। दूसरे दिन दोनों वक्त फल और सलाद आदि और तीसरे दिन केवल फलों का रस पीकर चौथे दिन से उपवास चलाना चाहिये।

लम्बे उपवास में जो कुछ कष्ट होता है वह साधारणतया दो तीन दिनों तक ही रहता है। इसके बाद यह कम हो जाता है। इन्हीं कई दिनों तक भोजन ग्रहण करने की इच्छा बहुत कष्ट देती है। किन्तु प्रारम्भिक कई दिनों तक भोजन करने के नियत समय के पहले यदि काफी मात्रामें पानी पी लिया जाये तो भूख की तीव्रता उतनी अधिक नहीं सतावेगी।

बहुतों की यह धारणा है कि उपवास निर्जला होना चाहिये। इससे बढ़ कर और कोई गलती हो ही नहीं सकती। सभी प्रकार के उपवासों में नीम्बू के रस के साथ काफी पानी पीना चाहिये। उपवास से जो विकार शरीरमें जलता है, पानी उसे धो बहाता है। पर एक साथ कमी-भी-अधिक पानी नहीं पीना चाहिये। बल्कि बार बार यहां तक कि प्रति घंटे एक ग्लास पानी पीया जा सकता है।

भोजन बन्द करने के साथ साथ प्राय: हमेशा स्वाभाविक पाखाना होना बन्द हो जाता है। किन्तु जिस नर्मदान से शरीर का अधिकांश विकार बाहर हुआ करता है, यदि वही बन्द हो जायें तो उपवास से लाभ पाना मुश्किल हो जाय। इसी कारण लम्बे उपवासों में प्रति दिन रोगीको डूस देकर उसके कोष्टको साफ कर लेना चाहिये। फिर भोजन प्रारम्भ करने के बाद

भी कई एक दिनो तक एक एक दिन के अन्तर डूस लेने की आवश्यकता पड़ती है।

उपवास के कारण जो विकार शरीर मे भस्म होता है, खून उसे विभिन्न भागों से शरीरसे बाहर निकाल देता है। इसी कारण सामयिक रूप से रक्तमें विकार रहने के कारण इस समय शरीर मे कितने रोगों के लक्षण अपने आप होने लगते हैं और शरीर के दोष रहित होने के साथ-साथ वे अंतर्हित हो जाते हैं।

बीच-बीच मे रोगी के सिर मे दर्द आरम्भ होता है। इस अवस्था में रोगी को काफी मात्रा मे पानी पीना या रोज गर्म पाद स्नान लेना चाहिये। गर्म पानी का डूस भी इस हालत में विशेष लाभप्रद है। इसके अलावे पूरा विश्राम और नियमित रूप से सोने से सिरदर्द बिल्कुल जाता रहता है।

शरीर के विकार के दग्ध होने के साथ साथ प्राय पाकस्थली दूषित गैस से भर जाती है। पाकस्थली के इस प्रकार गैस से फूल उठने के कारण बहुधा यह हृदय पर दबाव डालती है जिसके परिणाम स्वरूप हृदय की कपन आरम्भ हो जाती है। किन्तु एक दो ग्लास गरम पानी पीकर आराम करने मात्र से ही यह लक्षण गायब हो जाता है। इसमें पेट का लपेट भी विशेष लाभदायक होता है।

यदि रोगी का शिर घूमता हो और माथा ठंडा हो तो उनकी शय्या को इस प्रकार रखना चाहिये कि उसके पाव की ओर का हिस्सा सिर की ओर से ऊंचा रहे।

उपवास की प्रारम्भिक अवस्था में किसी समय रोगी को जरा-जरा ज्वर सा मालूम पड़ता है। शरीर को विशुद्ध करने को यह प्रकृति की एक चेष्टा मात्र है। उपवास की अवधि के बढ़ने के साथ-साथ यह भाव तथा अन्यान्य रोगों के लक्षण स्वय गायब हो जाते हैं।

उपवास की प्रारम्भिक अवस्था में थोड़ा मृदु परिश्रम करना आवश्यक है। इस समय का सर्वश्रेष्ठ व्यायाम टहलना ही है। इच्छा होने से रोगी घरेलू काम भी कर सकता है। किन्तु जिस प्रकार उपवास की अवधि बढ़ती जाये, परिश्रम भी उसी मात्रा में कम होते जाना चाहिये।

यदि रोगी खूब कमजोरी महसूस करे तब उसे पूरा विश्राम करना जरूरी है। यथा सम्भव रोगी को खुली जगह में लम्बी अवधि तक रहना चाहिये और रोज नियमित रूप से स्नान कराना चाहिये।

साधारणतया उपवास के दो एक दिनों के भीतर ही जीभ पर लेपसा चढ़ जाता है और श्वास प्रश्वास तथा मुखसे दुर्गन्धि निकलने लगती है। ये सभी लक्षण यह प्रमाणित करते हैं कि शरीरमें काफी मात्रा में विकार इकट्ठा है और उपवास का सुयोग पाकर प्रकृति सभी मार्गों से इसे निकाल बाहर करने की चेष्टा कर रही है। इस प्रकार के लक्षणों को देखकर समझना होता है—कि रोगी के लिये यह उपवास अत्यन्त आवश्यक था। जितने दिनों तक शरीर निर्दोष नहीं होता, तबतक यही अवस्था चलती रहती है। इसके बाद कुछ दिनों तक उपवास चलाने के बाद जैसे जैसे शरीर विकाररहित होता जाता है, जीभ भी उसी अंश में रक्त वर्णकी होती जाती है, श्वास-प्रश्वास उतना ही दुर्गन्धि रहित होता जाता है, और प्रभात के प्रकाश की तरह क्षुधा की एक प्रकार की अनिर्वचनीय मधुर अनुभूति जाग उठती है। तब समझना चाहिये—शरीर विकार रहित हो गया और उपवास अब तोड़ा जा सकता है।

उपवास भङ्ग करने के पहले इस अवस्था का आना अत्यन्त आवश्यक है। इस अवस्था विशेष के आनेके पहले उपवास तोड़ने से, इसका असली फल नहीं मिलता केवल व्यर्थका कष्ट स्वय लाभ होता है।

पर कृत्रिम भूखको स्वाभाविक भूख समझने की भूल नहीं करनी चाहिये।

भूख बड़ीही दुर्लभ अनुभूति है। बहुत लोग जिन्दगी भर इसे जानने का सुयोग नहीं पाते, कि भूख असल मे है क्या? हररोज खानेके निश्चित समय पर भूख जाग उठती है पर असल में भूख रहती नहीं। हमलोग भ्रम से ही इसे क्षुधा मान बैठते हैं। उपवास की हालत मे इस प्रकार के कृत्रिम भूख के लगने पर पानी पीकर या दूसरी ओर मन लगाकर इस इच्छा का त्याग करना आवश्यक है। जीभ आदिके साफ हो जानेके बाद जो असली भूख लगती है, उसीको केवल मात्र क्षुधा समझना उचित है।

[ ३ ]

लम्बा उपवास आरम्भ करना तो बहुत ही आसान काम है, पर उपवास तोड़ना अत्यन्त कठिन व्यापार है।

अधिक दिनों तक काम न करने के कारण, लम्बे उपवास के बाद पाकस्थली सामयिक रूपसे कड़ी हो जाती है। इस अवस्था मे पहले ही पहल अधिक पथ्य दे देने से कोई भी आफत आरम्भ हो सकता है। इसी कारण पाकस्थली को धीरे-धीरे फिर से खाद्य ग्रहण के लिये अभ्यस्त करा लेना उचित है।

उपवास के बाद पहले कई दिनों तक केवल तरल पथ्य ही ग्रहण करना उचित है। पहले दिन थोड़ा गरम पानी पी-पा कर उपवास भङ्ग कर सकने से बहुत अच्छा होता है। इसके बाद दो तीन दिनों तक केवल सतरे का रस या साग का रस या केवल दूध, चाय पीने के चम्मच से खूब धीरे-धीरे पीना उचित है। किन्तु यह भी पहली दो दफे से अधिक नहीं पीना चाहिये। पहले कई दिनों तक थोड़ा थोड़ा करके कई बार खाद्य ग्रहण करना चाहिये। दो तीन दिनों तक इस प्रकार तरल पथ्य लेने के बाद भात आदि कड़े भोजन ( solid food ) बहुत ही कम मात्रा में केवल एक बार ग्रहण करना उचित है।

इसके बाद और भी एक-दो रोज प्रतीक्षा के बाद धीरे धीरे भोजन का परिमाण वृद्धि करना चाहिये ।

उपवास भंग के बाद पहले हमेशा ही राक्षसी भूख हाजिर हो जाती है । किन्तु चूंकि कई एक दिनों तक भोजन नहीं किया गया है इस लिये उस कमी की पूर्ति के लिये दूना भोजन किया जाये—उसका कोई अर्थ नहीं । अधिक खाने की प्रवृत्ति को इच्छा शक्ति के द्वारा रोकना चाहिये और हमेशा धीरे-धीरे भोजन के परिमाण को बढ़ाना उचित है । उपवासके समय जिस प्रकार पानी पीना बहुत ही जरूरी है, इसके बाद भी उसी प्रकार काफी पानी पीना चाहिये ।

लम्बे उपवासों में पहले हमेशाही शरीर कमजोर और पतला होता है । किन्तु भोजन प्रारम्भ करने के कई एक दिन बाद से ही शरीर बड़ी तेजीसे पुष्ट होने लगता है और कुछ ही दिनों के भीतर शरीर पहले की अपेक्षा बड़ा अधिक अच्छा हो जाता है । इसके अलावे सबसे अधिक यह लाभ होता है कि शरीर सब प्रकार से निर्मल, दोष रहित और पूर्ण नीरोग हो जाता है ।

जो रोग अन्य किसी भी विधिसे अच्छे नहीं होते बहुत अवस्थाओं में उपरोक्त पद्धति के अनुसार उपवास करने से व अच्छे हो जाते हैं । वात रोग, आजीर्ण, यकृत की बीमारीया, पथरी, दमा, और चर्मरोग आदिमें मनुष्य जिन्दगी भर कष्ट पाता है । किन्तु केवल मात्र कई एक दिनों के उपवास से इन्हें सभी असाध्य रोगोंसे छुटकारा पाया जा सकता है ( Upton Sinclair—The Fasting Cure, P 64 ) । असलियत तो यह है कि सभी प्रकार के दुःसाध्य रोगों मे उपवास से लाभ होता है । क्योंकि कोई भी रोग क्यों न हो उनका मूल कारण होता है शरीर के भीतर जमा विभिन्न विषाक्त और दूषित पदार्थ । जब लम्बे उपवास के फलस्वरूप यह विष भस्म हो जाता है, तब सभी रोगोंसे स्वतः छुटकारा पाया जा सकता है ।

तोभी जो लोग स्थूल शरीर के हों और जिनके शरीरमे चर्बी अधिक इकट्ठी हो गयी हो, लम्बा उपवास उन्हीं लोगोंके लिये ही विशेष हितकारी है। परन्तु जो लोग बहुत ही कृश, दुर्बल अथवा यक्ष्मा आदि क्षय रोगों के शिकार हों, जिनमें रक्तशून्यता, हिष्टिरिया अथवा स्नायविक रोग हो और जो स्त्री गर्भवती हो, उन्हे कभी भी लम्बी उपवास ग्रहण नहीं करना चाहिये। ज्वर में भी यदि समझा जाय, कि ज्वर केवल दो चार दिनों तक रहेगा, जैसा कि इन्फुएंजा और डेंगु आदिमे होता है, तब यथा सम्भव उपवास करना चाहिये किन्तु यक्ष्मा आदि की तरह लम्बी अवधिके रोगों मे कभी भी उपवास नहीं करना चाहिये। यही हालत मे फल का रस पीके रहने से उपवास का पूरा लाभ होता है।

---

# सप्तदश अध्याय

## व्यायाम और स्वास्थ्य

### [ १ ]

व्यायाम प्रत्येक के लिये ही आवश्यक है। यह सिर्फ हमारे मनुष्य शरीर के लिये आवश्यक है यह नहीं, बल्कि तमाम जीव-जन्तु एवं वृक्ष-लता तक को भी इसकी समान रूप से आवश्यकता है।

तमाम जीव जन्तुओं को आहार, क्रीड़ा एवं आत्मरक्षा के लिये परिश्रम करना पड़ता है। वही परिश्रम उनके लिये व्यायाम का स्थान लेता है। हवा तथा वर्षा मे वृक्ष-लताओं को हिलना-डोलना उनके लिए एक प्रकार का व्यायाम है।

हरडु

व्यायाम एक प्रकार का नाशकारी कार्य है। हम जब अपने मांस-पेशियों को सकुचित करते हैं तब तमाम बेकार जीव-कोष एवं दूषित विकार खून के साथ साथ बाहर हो जाता है। फिर जब हम मांस पेशियों को फैलाते हैं

तब खून अपने साथ-साथ नयी मशला शरीर गठन के लिये लेती आती है। हमेशा 'हमारा शरीर इसी सृष्टि और विनाश के ऊपर ही चलता रहता है। जभी मृत-जीव कोष शरीर से बाहर होता है तभी नया जीव-कोष वहा पर अपना स्थान बना सकता है। इसलिये हम देखते हैं कि हाथ से काम करने वालों का हाथ अधिक मजबूत रहता है और साइकिल चलाने वालों का पाव और जाघ विशेष पुष्ट रहता है। सारे शरीर का व्यायाम करने से सारा शरीर ऐसा पुष्ट हो सकता है।

व्यायाम काल में शरीर के तमाम स्थानों में, इसके अनु-परमाणु तक खूनका सचार होता है। जहा पर खून जाता है वहीं पर नये जीवन का प्रारभ होता है। इसलिये व्यायाम द्वारा मरा हुआ चमड़ा जीवित हो उठता है तथा तमाम शिथिल मांस-पेशियां सबल और पुष्ठ हो जाती है। शरीर के भीतरी यन्त्रोंमें भी इससे शक्ति एव पुष्टि आती है। व्यायामके समय खून पाक-स्थली, यकृत, अतरी व हृद-पिड आदि यन्त्रों के भीतर विशेष रूप से पहुँचता है एव इन तमाम अवयवोंको शक्तिशाली बनाता है। इसलिये नियमित व्यायाम द्वारा कमजोर पाकस्थली मजबूत हो उठती है मद यकृत अधिक काम करने लगता है, हृद् पिंड मजबूत हो जाता है एव छोटी अतड़ी को भोजन से रस खींचने की शक्ति बढ़ जाती है।

व्यायाम के सबध में यह सुश्रुत ने कहा गया है कि "व्यायाम द्वारा सर्व श्रेष्ठ आरोग्य लाभ किया जा सकता है। व्यायाम से अपच भोजन भी अच्छी तरह हजम होता है।'

[ २ ]

साधारणत: व्यायाम दो तरह से किया जाता है। एक खाली हाथ से, दूसरा किसी यत्र की सहायता से। दड बैठक आदि को हम खाली हाथका व्यायाम कह सकते हैं। खाली हाथ का व्यायाम करने में सुविधा यही है

कि यह जहां कहीं भी किसी भी हालत में किया जाता है। किंतु कोई कोई अपनी इच्छा के मुताबिक यत्र पाति लेकर व्यायाम कर सकता है। इस लिये साधारणत डाम्बेल, वार डेभेलपार इत्यादि अभ्यास किया जाता है।

किन्तु दड, वठक और डम्बेल यह सिर्फ व्यायाम ही है ऐसी वात नहीं है। खुली हवा में जो तमाम खेल होते है वे सब व्यायाम के ही अग हैं। इनमें कुस्ती, तैरना, डाँड से खेना, चिका, लाठी, हाडू, फुटबौल, क्रिकेट,

तीरना

टेनिस, हाकी, रस्सा खींचना, दौड़ और फादना इत्यादि काफी अच्छे व्यायाम हैं। अथवा ये व्यायाम से भी श्रेष्ठ है। क्योंकि इन तमाम व्यायामों में खुली हवा और परिश्रम एक साथ मिलता है तथा साथ-साथ मानसिक आनन्द भी होता है। सिर्फ व्यायाम से शरीर अच्छा होता है, ऐसी वात नहीं है। विशेष खुसी भी देह गठन के लिये जरूरी है। इस लिये मैदान के खेल सबसे अच्छे व्यायाम है। अनेको वार इन तमाम खेलों में ही व्यायाम का काम होता है। किन्तु हरेक समय ऐसा नहीं होता। क्योंकि अधिक खेलों में व्यायाम एक दायरे के भीतर ही होता है। ऐसी हालत में सुवह में व्यायाम कर फिर दोपहर के वाद खेल किया जा सकता है। अथवा परिपूरक के रूप में एक-दो व्यायाम भी चुनकर किया जा सकता है।

डाड़ से खेना

[ ३ ]

व्यायाम पहली वार शुरू करने पर हमेशा धीरे-धीरे अभ्यास करना जरूरी

है। पहले हल्का व्यायाम शुरु करके फिर धीरे-धीरे व्यायाम की मात्रा मे वृद्धि करनी चाहिये। कमजोर आदमी को पहले एक-दो दड और तीन चार बैठक से व्यायाम प्रारम्भ करना उचित हैं। जो एक दम कमजोर हैं वे अपने हाथों को सीधा एव मोड़ कर व्यायाम शुरु कर सकते हैं। इतना हल्का व्यायाम तो हृदय के रोगी भी कर सकते हैं। उसके बाद अभ्यास होने पर अत्यन्त धीरे-धीरे व्यायाम की मात्रा में वृद्धि की जानी चाहिये। ऐसी कहावत है कि बछिया उठाने का अभ्यास करने से अन्त में गाय भी उठायी जा सकती है। लगातार व्यायाम करने से शारीरिक सामर्थ्य में यथेष्टरूप वृद्धि होती है। तब तीन-चार महीने के अन्दर और कठिन व्यायाम किये जा सकते हैं। लेकिन पहले ही बहुत सा दड बैठक करने से अथवा अत्यधिक चाप उठाने से भयानक रोग भी उत्पन्न हो सकता है।

हल्का व्यायाम

प्रति दिन का व्यायाम भी शुरु में बहुत हल्का होना चाहिये। इसके बाद क्रमशः कठिन व्यायाम करके अ त मे फिर कोई हल्का कसरत करके व्यायाम शेष करना जरूरी है। थकावट होने के पहले ही हमेशा व्यायाम छोड़ देना उचित है। जितना आसानी से किया जाय उतना ही करना चाहिये। इस ढग से व्यायाम करने पर शरीर मे नया बल का सचार होता है। कभी भी ऐसा नहीं होना चाहिये जिससे कि यव्यामा के बाद कमजोरी या थकावट महसूस हो। शुश्रुत में कहा गया है कि, प्रत्येक आत्म हितैषी व्यक्ति हमेशा यही चेष्टा करेंगे कि अपनी ताकतके आधा मात्रा भर ही व्यायाम करें। किन्तु उससे अधिक व्यायाम करने पर कमजोरी ही होगी ( चिकित्सित स्थानमें, २४।२३—२७ )।

व्यायाम जहा तक सभव हो हमेशा खुली हवा में ही करना चाहिये। जितना अधिक खुली हवा मे व्यायाम किया जायेगा उतना हो अधिक आक्सिजन शरीर क भीतर प्रवेश करेगा और शरीर का फायदा होगा। बाहर व्यायाम करने की सुविधा न होने पर घर के तमाम खिड़किया को खोलकर व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम करने के समय में जभी सुविधा मिले तभी साँस का व्यायाम किया जा सकता है। जिस व्यायाम के करने में कुछ समय मिलता है वह ही सास का व्यायाम के लिये अत्यत उपयोगी है।

यदि व्यायाम करते समय में जरा भी दर्द मालूम पड़े तो समझना चाहिये कि व्यायाम क्रमश वृद्धि नहीं किया गिया है। ऐसी हालत में व्यायाम को खूब कम कर देना चाहिये और फिर धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। किन्तु व्यायाम पहले पहल शुरू करने पर शरीर में कुछ वेदना तो जरूर ही होगी। लेकिन उस पर ध्यान नहीं देना चाहिये क्योंकि धीरे धीरे यह आपसे आप चल जाती है।

टेनिस

कितने लोगों का ऐसा खयाल है कि व्यायाम बूढ़े लोगों के लिये उपयोगी नहीं है। यह उनकी अत्यन्त भूल है। युवक को तरह बूढ़ों के लिये भी व्यायाम एक हो तरह उपयोगी है। सिर्फ बूढ़े लोगों का व्यायाम उनके सामर्थ्य के मुताबिक हल्का होना चाहिये। जिस व्यायाम में फुर्ती और चचलता का जितना कम उपयोग होता हो तथा जिसमें धैर्य की जितनी ही आवश्यकता हो वही व्यायाम बूढ़ो के लिये उतनाही ग्रहणीय है। इसलिये बूढ़ो के लिये टहलना सबसे अच्छा व्यायाम है। और इसके विपरीत जितने भी व्यायाम है बच्चो के लिये वही उपयोगी हैं। इसलिये

बच्चे हमेशा दौड़ना-खेलना, भागना पसंद करते हैं। प्रौढ़ लोगों को युवक लोगों की तरह ही व्यायाम करना उचित है (Bernarr Macfadden-Home Health Library, Vol. I. P. 529)।

व्यायाम अत्यन्त उपयोगी होने पर भी जो एकदम रोगी हैं उनके लिये व्यायाम करना उचित नहीं है। बुखार इत्यादि नये रोगों में विश्राम ही सबसे बड़ी चिकित्सा है। बुखार इत्यादि में व्यायाम करने से बुखार और अधिक बढ़ जाता है। किन्तु स्वाभाविक

क्रिकेट

फुटबाल

हालत में पुराने रोगियों को हल्का व्यायाम करना चाहिये। बूढ़े लोगों की तरह ही पुराने रोगियों को भी टहलना सबसे अच्छा लाभ दायक व्यायाम है।

# अष्टादश अध्याय

## मालिश और आरोग्य

चिर कालसे पृथ्वी के विभिन्न देशों में मालिश का उपयोग होता चला आ रहा है। इस बात का प्रर्याप्त प्रमाण पाया जाता है कि बहुत वर्ष पहले भी इसका प्रचलन था। भारतवर्ष और चीन देश के निवासी कई हजार वर्ष पहले से मालिश का उपयोग करते आ रहे हैं। मिश्र, फारस, और टर्कीमें भी बहुत ही प्राचीन कालसे यह प्रचलित है। इस बात के बहुत से उद्धरण हैं कि पुराने जमाने में ग्रीस देश के अधिवासियों में इस का व्यवहार होता था। इस देश में एक तरफ तो आरोग्य मूलक उपचार था और दूसरी ओर विलासिता में भी समाविष्ट था। पुराने रोम में भी इसका यथेष्ट प्रचलन था। रोमन सम्राट् जुलियस सीजर ( खृ० पूर्व० १०० ) के बारे में कहा जाता है कि वह स्नायु शूल के लिये रोज मालिश कराया करता था। उसके पहले भी यूरोपीय चिकित्सा प्रणाली के प्रवर्तक हिपक्रेटस बहुत से रोगों में मालिश की व्यवस्था दे गये हैं।

इसी प्रकार पुराने जमाने में पृथ्वी के सभी देशों में कम-बेश मात्रा में यह प्रचलित था। इसके बाद सोलहवीं शताब्दी में शरीर-विज्ञान के सम्बन्ध में लोगों की धारणामें जब उन्नति हुई तब असलमें इसका वैज्ञानिक मूल्य उन्हों ने समझा। सत्रहवीं शताब्दी में जब रक्त के प्रवाह की व्यवस्था का आविष्कार हुआ तब मालिश की महत्ता में और भी वृद्धि हुई। आधुनिक युग में मालिश की व्यवस्था पृथ्वी के सभी सभ्य देशों में एक प्रधान वैज्ञानिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्वीकृत हुई है।

बीमारियों में तथा स्वास्थ्य के लिये मालिश इसी कारण लाभप्रद है कि इसके द्वारा शरीर में इकट्ठा विकार वहां से विदाई ग्रहण करता है और इसके साथ ही साथ शरीर के आत्म-रक्षा मूलक यन्त्र भी सजीवित हो उठते

हैं। मालिश के फल स्वरूप सारे शरीर मे खून दौड़ने लगता है। रक्त जहा ही जाता है वहा नवजीवन की स्फूर्ति लिये जाता है और लौटते समय शरीर के विभिन्न स्थानों से विकार को समेट लाकर बाहर निकाल फेंकता है। इसी कारण मालिश के फल-स्वरूप असली लाभ होता है। यह लाभ केवल सामयिक ही नहीं होता। कुछ दिनों तक नियमित रूप से मालिश कराने से सारे शरीर में समान रूप से रक्त का सचालन (equal distribution) स्थायी बन जाता है (Geo A. Taylor, M. D.—Massage, P. 114)।

प्रकृति जिन, यन्त्रोंकी सहायता से शरीर के विकार को इससे बाहर निकाल फेंकती है, यदि नियमित रूपसे मालिश की जाये तो ये प्रत्येक यन्त्र उद्दिप्त हो उठते हैं। शरीर के विकार निकाल फेंकने वाले यन्त्र इसके द्वारा विशेष रूपसे प्रभावित हो उठते हैं। कुछ दिनों तक मालिश करने से, आत, किडनी और फुस फुस आदि शरीर के यन्त्रों की काम करने की शक्ति विशेष रूप से बढ़ जाती है। इसके फलस्वरूप दोनों प्रकार की अतड़िया इस प्रकार सबल हो उठती हैं कि ये ठीक समय पर शरीर से मल बाहर निकालने में सक्षम होती हैं। इसलिये मालिश कराने से कोष्ट की सफाई के लिये प्राय कभी भी सोचना नहीं पड़ता। मालिश से दोनों किडनियां विशेष रूप से सबल हो उठती हैं। इसके फलस्वरूप खून से प्रतिदिन काफी मात्रा में विष निकाल कर ये शरीर से बाहर निकालने में समर्थ होती हैं। इससे पेशाब की मात्रा भी हमेशा अधिक होती है। यूरिक एसिड आदि विष जो पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकलता है, उसकी भी मात्रा में वृद्धि हो जाती है। मालिश से दोनों फुसफुसों को भी बहुत लाभ पहुंचता है। नियमित रूप से मालिश करने से श्वास-प्रश्वास गहरा होता है और फुस-फुस का आक्सिजन ग्रहण करने तथा कार्बनडाई ओक्साइड को निकाल फेंकने की शक्ति में भी वृद्धि होती है। चमड़े की राह जो पसीना निकलता है उसके साथ भी शरीर के अनेकों विष बाहर निकला करते हैं। मालिश

के परिणाम स्वरूप चमड़े की राह इस पसीने को निकालने की क्षमता सैकड़े ६० प्रति शत बढ़ जाती है (Otto Juettner, M D, Ph. D — A Treatise on Naturopathic Practice, P 269)। इसके अलावे मालिश के फलस्वरूप चमड़े का स्वास्थ्य विशेष रूप से उन्नत हो उठता है और शीत वगैरह लग जाने से रोग होने की सम्भावना जाती रहती है।

शरीर के आत्मरक्षा और गठन मूलक यन्त्र इसके प्रभाव से विशेष रूप से सबल हो उठते हैं। केवल मात्र खून ही रोगों से बचने में हमारा प्रधान सहायक है। नियमित रूप से मालिश करने से खून के सफेद और लाल रक्तकण दोनों की ही वृद्धि होती है और शरीर में खून पैदा करने की जो व्यवस्था है वह उद्दीप्त हो उठती है। मालिश के फलस्वरूप पाकस्थली की ताकत विशेष रूप से बढ जाती है। इसके प्रभाव से परिपाक करने वाले यन्त्र काफी मात्रा में पाचक रस पैदा करने में समर्थ होते हैं। इसी कारण मालिश से पाचकशक्ति बढ़ जाती है। इसके द्वारा आँतों और शरीर के सभी यन्त्रों की पुष्टि की क्षमता बढ़ जाती है। इसलिये नियमित रूप से मालिश करने से सारा शरीर ही पुष्ट हो उठता है।

लिवर के काम करने की शक्ति बढ़ाने में मालिश प्रधान सहायक है। विभिन्न रूपों से लिवर जो शरीर की नियमित सेवा किया करता है, मालिश से उसके इस काम करने की शक्ति में वृद्धि हो जाती है। मालिश से हृदय बड़ी तेजी से सबल हो उठता है और साथ साथ कमजोर नाड़ियों में रक्त का संचालन पूर्ण हो उठता है।

इस प्रकार मालिश के फलस्वरूप जिस प्रकार शरीर के विकार बाहर निकाल फेंकने वाले यन्त्र उद्दीप्त हो उठते हैं, उसी प्रकार दूसरी ओर शरीर के आत्मरक्षा और गठनकारी यन्त्र भी सबल हो जाते हैं। इसी कारण मालिश कराने के फलस्वरूप रोगों के प्रतिरोध करने की शरीर की शक्ति बढ़ जाती

है, बहुत रोगों से नीरोग हुआ जा सकता है, जवानी अधिक दिनों तक बनी रहती है, बुढ़ापा रुका रहता है और लम्बी उम्र प्राप्त होती है।

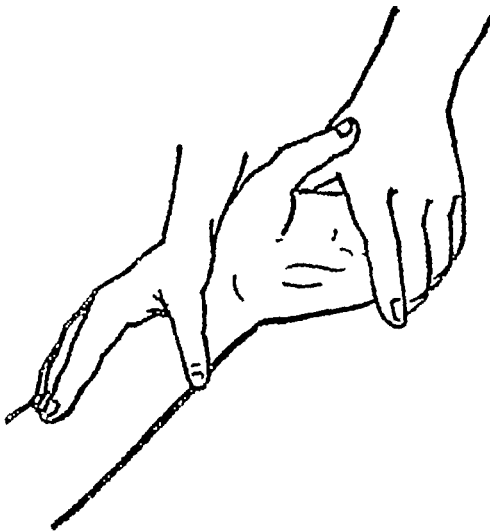
इसी लिये कहा जाता है, "सौ लड़त न एक मलत"—अर्थात् सैकड़ों कुश्तीगीर एक मालिश कराने वाले का मुकाबिला नहीं कर सकते।

[ २ ]

शरीर की मांस-पेशियों के साथ खेला करने का नाम ही मालिश है। किन्तु यह एक ही तरह से नहीं होता। भिन्न-भिन्न प्रकार से शरीर को थप-थपा कर और चमड़े पर विभिन्न तरीकों से हाथ फेर कर मालिश किया जाता है। कभी चमड़े पर केवल हाथों को रगड़ना होता है तो कभी इस पर केवल मात्र कंपन उत्पन्न करना होता है। कभी मुलायम हाथों से थप-थपाना होता है। इन सभी विभिन्न प्रणालियों द्वारा अलग अलग उद्देश्य पूर्ति की चेष्टा की जाती है और इसी प्रणाली भेद के कारण इसके अलग अलग नाम दिये जाते हैं।

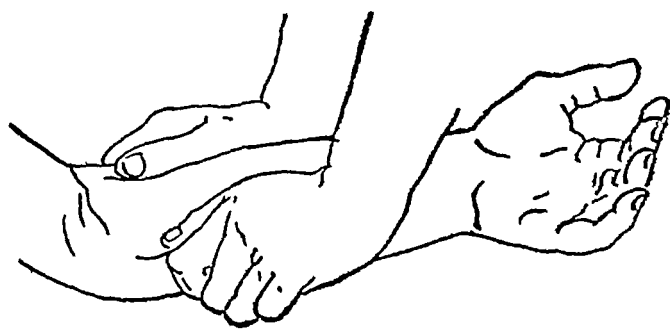
मालिश के अनेकों विभिन्न भेद होने पर भी इसे हम मुख्य पांच भागों में विभक्त कर सकते हैं। मालिश की इन विभिन्न विधियों का नाम घर्षण ( friction ), दलन ( kneading ), कंपन ( vibration ), चटकी, थपकी ( percussion ) और ग्रन्थि-सचालन ( joint movement ) है।

मालिश की इन विभिन्न प्रणालियों में घर्षण ही सर्वश्रेष्ट विधि है। एक ही रोगी को विभिन्न प्रकार से मालिश करने पर हरेक प्रकार के विभिन्न मालिश के बाद एक बार घर्षण ( रगड़ ) कर लेना आवश्यक है। एक या दोनों हाथों को किसी अंग विशेष पर रख कर चमड़े पर जरा दबाकर इसे सामने की तरफ रगड़ने को घर्षण कहते हैं। इस प्रकार हाथ चलाते समय हमेशा हाथ को घुमाते-घुमाते आगे बढ़ाना चाहिये। इसकी गति

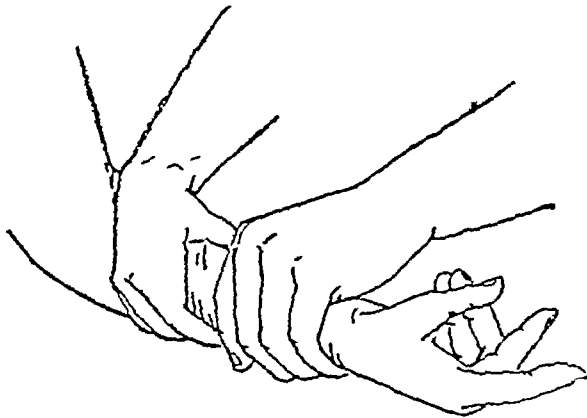
बहुत अर्थों में पृथ्वी की गति की तरह होनी चाहिये। पृथ्वी जिस प्रकार चक्कर काटते आगे बढ़ती है ठीक उसी प्रकार हाथ को भी घुमाते-घुमाते ऊपर की तरफ ले जाना चाहिये। घर्षण करते समय हमेशा इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि मानो इस घर्षण द्वारा खून को खींच कर नीचे से हृदय की ओर भेजा जा रहा हो। घर्षण के अन्त में हमेशा हाथ का जोर जरा बढ़ जाना

घर्षण

चाहिये, पर घर्षण कभी भी खूब जोर का नहीं होना चाहिये। घर्षण करते समय हमेशा ही हाथ की गति तेज होनी उचित है। किसी अंग को घर्षण करते समय एक या दोनों हाथ रोगी के शरीर के साथ लगे रहने चाहिये। पर हड्डियों को पार करते समय रोगी को तकलीफ न पहुंचे इस ओर भी ध्यान रहना उचित है। व्यवस्था ऐसी होनी चाहिये कि ऐसे स्थान पर कोमल

हल्के हाथ शरीर को स्पर्श करते हाथ को बढ़ाना चाहिये। हर बार के घर्षण के अन्त में हाथ जब अंग की अन्तिम सीमा पर पहुँच जाय तो हाथ को फिर उल्टे न घुमा कर हाथ शून्य में ले जा कर फिर घर्षण शुरु करना चाहिये। जिस किसी अवस्था में ही मालिश करनी हो, उसी में ही घर्षण का प्रयोग किया जा सकता है। तौ भी वातरोग, गठिया ( gout ), शोथ, लकवा (paralysis), अंगों का सूख जाना ( atrophy ), गांठों की सूजन और स्नायु शूल आदि में घर्षण से बहुत ही लाभ होता है।

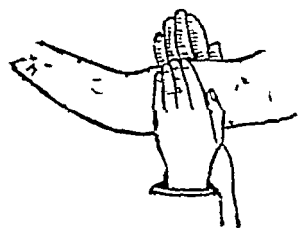
घर्षण के बाद ही दलन ( kneading ) का स्थान है। शरीर की विभिन्न मांस पेशियों को पकड़ कर दबाना ही दलन है। यह जोर का

हाथ का दबाव

और हल्का दो तरह का हो सकता है। हल्का दलन में दोनों हाथों की उँगुलियों से किसी स्थान के केवल मात्र चमड़े को उठा कर पकड़ करके उँगलियों को चलाना होता है। इसे उँगलियों का चाप (fulling) कहा जा सकता है। इसमें ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, वृत्ताकार ढंग से और कभी कभी पास पास से कोना कोनी चलाते जाना होता है। पीलिया और शोथ रोगों में इसके प्रयोग से विशेष लाभ होता है।

जोरदार दलन कई प्रकार का होता है। हाथ पाँव के दबाने को भी इसी के अन्तर्गत रख सकते हैं। दोनों हाथों से हाथ या पाँव आदि की माँस पेशियों को खींच कर पकड़ करके दबाने को हाथ का दबाव ( petrissage ) कहते हैं। घर में सभी हाथ पाँव दबवाते हैं। किन्तु नियमानुसार इसी को करने के लिये माँस पेशियों को दोनों हाथों से पहले मुट्ठी में पकड़ कर जोर से दबाना होता है। इसके बाद खींच और पकड़ कर प्रसारित करने की चेष्टा करनी होती है। जब कभी इसका प्रयोग हड्डी पर

मरोड़

करना होता है, तब हड्डी से माँस अलग करने की सी चेष्टा करनी होती है। इसी प्रकार हरेक स्थान को धीरे धीरे तीन से चार बार तक दबाकर उसके बाद उसके पास के दूसरे स्थान की माँस पेशी को खींचना चाहिये। किन्तु दलन के समाप्त होने के साथ ही उस अंग विशेष पर दो तीन बार घर्पण ( friction ) का प्रयोग करने के बाद अन्य स्थान पर इस प्रक्रिया का प्रयोग होना चाहिये।

मरोड़ ( ringing ) दलन का ही एक विशेष अंग है। इसका प्रयोग दोनों हाथों से करना होता है। इसके इस्तेमाल करते समय मालिश करनेवाले के हाथों के दोनों अँगूठे रोगी के अङ्ग विशेष की एक ओर तथा अन्य उँगलिया दूसरी तरफ रहती है। इसके बाद एक हाथ को आगे बढ़ाकर और दूसरे हाथ को उसके पीछे उठाते हुए रोगी के हाथ पाँव और छाती आदि अङ्गोको क्रमश॰ बारी बारी से दबाना चाहिये। यह प्रयोग क्रमश पास पास के अङ्गों पर होना चाहिये। साधारणतया इसे बगल या उरु सधि से आरम्भ करके, हाथ या पैरों की एड़ी तक चलाना होता है। किन्तु नीचे से ऊपर की ओर इसका सचालन करने में कोई आपत्ति नहीं। मरोड़ का प्रयोग कभी भी जल्दी-जल्दी नहीं करना चाहिये। इस बात का विशेष ध्यान रहना चाहिए कि इस प्रकार अंग दबवाते समय रोगी को कोई कष्ट न होने पावे।

पीसने ( rolling ) को भी दलन की ही श्रेणी में रख सकते हैं। इसका प्रयोग साधारणतया हाथ और पैरों पर ही किया जाता है। रोगी के हाथों को कधे पर रखकर या किसी प्रकार ऊँचा कर के पकड़ कर बगल से कुहिनी की ओर पीसन आरम्भ करना होता है। हाथ की उँगलियों को खींच व पकड़ कर के उनके द्वारा मास पेशी के ऊपर से हड्डियों को दबाना होता है। इसके बाद दोनों हाथों को एक ही साथ आगे या पीछे करने के साथ-साथ ऊपर से नीचे की ओर सचालित करना होता है। सभी प्रकार की अन्य मालिशों को तरह ही इसके अन्तमें भी दो-तीन बार नीचे से ऊपर की तरफ घर्षण का प्रयोग करना चाहिये।

पीसन

घर्षण की तरह ही दलन भी बहुत अवस्थाओं में व्यवहृत किया जाता है। तो भी स्नायविक दुर्बलता अंगों के सूखने, पक्षाघात, चर्बी की अधिकता कोष्ठ बद्धता, गठिया, स्नायुशूल, साइटिका और स्नायविक दुर्बलता आदि में दलन से विशेष लाभ पहुंचता है।

मर्दन चिकित्सा में कम्पन ( vibration ) का एक विशिष्ट स्थान है। उंगलियों, तलहटी या सारे हाथ से शरीर के विभिन्न स्थानों में कंपन उत्पन्न किया जाता है। जब केवल उंगलियों से ही कम्पन उत्पन्न किया जाता है, तब उसे उंगली कम्पन (point vibration) कहते हैं। जब हाथ की तलहटी से यह प्रयोग किया जाता है तब हाथ कंपन ( flat-handed vibration ) कहते हैं। कभी-कभी हाथ की मुट्ठी से शरीर के विभिन्न भाग को पकड़कर दबा करके कंपन उत्पन्न किया जाता है। इसे डोलन ( shaking ) कहते हैं। कभी-कभी हाथ को एक ही स्थान पर रख कर कम्पन उत्पन्न किया जाता है। इसे स्थिर कम्पन ( static vibration ) कहते हैं। कभी-कभी कंपन उत्पन्न करते समय हाथ को तेजी से दौड़ा ले जाते हैं। इसे गतिमय कम्पन ( running vibration ) कहते हैं।

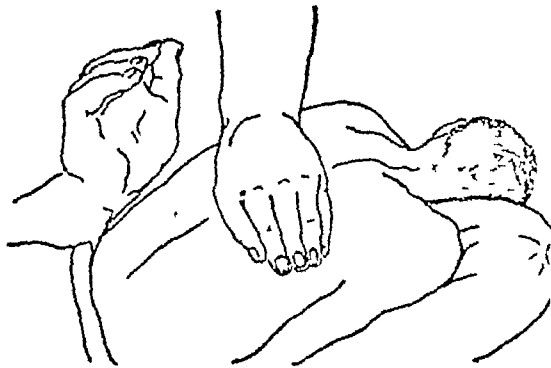
इन सभी प्रकार के कम्पनों में हाथ की तलहटी को कड़ा करके रोगी के शरीर के किसी अंश पर दबाकर रख करके अथवा हाथ की उंगलियों से किसी स्थान के चमड़े या मांस को पकड़ कर हाथ को इस प्रकार हिलाना चाहिये कि उक्त स्थान पर कंपन उत्पन्न हो। ऐसे समय जहां तक सम्भव हो तेजी से हाथ हिलाना चाहिये। ये सभी प्रकार के कंपन दो तरह के होते हैं। गहरा ( deep ) और हल्का ( superficial )। किन्तु गहरे कम्पन में मुट्ठी बांधकर हाथ से या तलहटी से शरीर के किसी अंश को विशेष रूप से खींचकर पकड़ करके जोर से कम्पन उत्पन्न करना होता है।

स्नायुओं को उद्दीप्त करने में गहरा कम्पन विशेष सहायता पहुचाता हैं। इसी कारण स्नायविक दुर्बलता का यह एक बहुत बढ़िया इलाज है। भीतर के विभिन्न यन्त्रों पर इसके प्रयोग से ये यन्त्र विशेष रूपसे उद्दीप्त हो उठते हैं। इसी कारण छाती, पेट, पाकस्थली और लिवर आदि यन्त्रों पर विशेष रूपसे इसका प्रयोग किया जाता हैं। रक्त शून्यता में हाथ और पाव पर इसका प्रयोग किया जाता है। इससे अस्थिमज्जा के भीतर रक्त उत्पन्न करने की व्यवस्था में उन्नति होती है। हल्का कम्पन उत्तेजना के स्थान पर स्नायुओं को स्निग्ध करता है। इसी कारण स्नायुशूल आदि में इसका इस्तेमाल होता है। पेट की अफरन को रोकनेका यह एक उत्तम साधन है ( Mary V. Lace—Massage and Medical Gymnastics, P. 29-31 )।

खड़ी थपकी

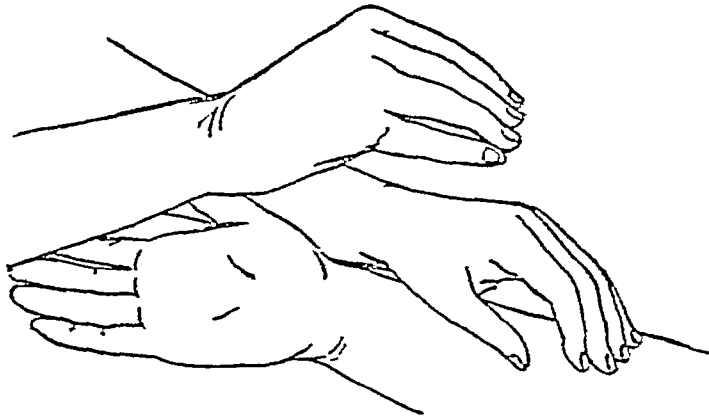
थपकी ( percussion ) भी एक प्रकार की उत्तम मालिश है। मालिश की इस विधि पर हमेशा ही जोर दिया जाता है। दोनों हाथों

या उंगलियों से आराम देह ढङ्ग से शरीर के विभिन्न स्थानों को थपथपाने को थपकी कहते हैं। इसके कई भेद होते हैं। हाथ को फैलाकर तथा उसे कड़ा करके शरीर के मांसल स्थान के ऊपर आघात करते हैं। इसे थपकी ( spatting ) कहते हैं। स्नान करने के बाद शरीर को शीघ्र गरम करने के लिये नितम्ब आदि स्थानों पर इसका प्रयोग करने से शरीर शीघ्र गरम हो उठता है।

कभी-कभी दोनों हाथों को सीधा खड़ा करके उनके दोनों बगल से

कटोरी थपकी

थपथपाया जाता है। तब इसे खड़ी थपकी ( hacking ) कहते हैं। हड्डी पर इसका कभी प्रयोग नहीं करना चाहिये।

कभी-कभी दोनों हाथों को कटोरे की तरह करके थप-थपाना चाहिये। तब इसी कटोरी थपकी (clapping) कहते हैं। इसमें दोनों हाथों को साथ-साथ चलाना होता है। एक हाथ के गिरने के साथ दूसरा हाथ उठ जाता है। इसका प्रयोग प्रायः मांसल स्थानों पर होता है। किन्तु अजीर्ण रोग में पेट पर इसका प्रयोग करने से बहुत लाभ हो सकता है।

अमेरिका के एक डाक्टर अजीर्ण के रोगियों को गारन्टी देकर चगा किया करते थे। रोगियों से प्रतिज्ञा करा लिया करते कि चिकित्सा के जादू के बारे में वे किसी से भी कुछ नहीं कहेंगे। उनकी चिकित्सा से बहुतों को बड़ा लाभ हुआ और इस प्रकार उन्होंने बहुत धन कमाया। अन्त में एक दिन यमराज के यहा से उनका बुलावा आया। तब मरने के पहले वे कहते गये कि उनकी चिकित्सा और कुछ नहीं, केवल सुबह शाम प्रति दिन पेट पर कटोरी थपकी का प्रयोग मात्र थी (Alac—Every-day Ailments and their Treatment at Home, P 51)।

ठोकना

कभी-कभी हाथों को पजे की तरह करके उँगलियों के अग्रभाग से शरीर पर आघात किया जाता है। इसे ठोकना (tapping) कहते हैं। इसका प्रयोग करते समय दोनों हाथों को एक साथ चलाना आवश्यक है और आगे और पीछे हाथो का सचालन करते हुए हाथ के दोनो पजो को बार-बार उठाना और गिराना चाहिये।

मुक्की (beating) थपकी का एक प्रकार भेद मात्र है। इसमें दोनो

हाथो की आधी मुट्ठी बाधकर उससे शरीर के मांसल स्थान पर आघात करना होता है। इस समय दोनों हाथो को पट रखना चाहिये।

दोनों हाथों को खड़ा रख कर जब उनसे मुक्कीमारी जाती है, तब इसे खड़ी मुक्की (pounding) कहते हैं। इसमें दोनों हाथों की मुट्ठी बंधी नहीं होनी चाहिये, अधखुली अवस्था में रखना ठीक होता है।

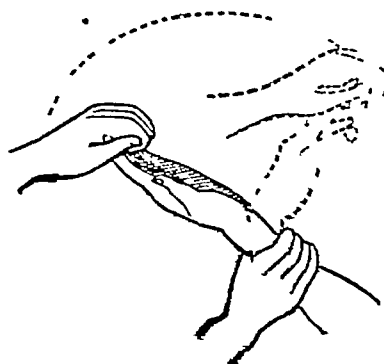
इन विभिन्न प्रकारों के थपकी के प्रयोग से शरीर को तरह तरह से ला॰ पहुँचता है। खास कर पीलिया रोग, पुराने स्नायु शूल, पाकस्थली की कमजोरी, कोष्ठ-बद्धता, स्त्रियोंके मासिक रुकावट, पुरानी आर्थ्राइटिज एवं मूत्राशय तथा प्रजनन यन्त्रों की कमजोरी आदिमें इस प्रकार की मालिश से विशेष रूप से लाभ पहुँचता है। चूतड़ पर मुक्की और थपकी के प्रयोगसे कमजोर प्रजनन यन्त्रादि विशेपरूप से बलवान हो उठते हैं। इसी कारण पुराने रोम देश वाले स्त्रियों के वन्ध्यापन और पुरुषों की जननेन्द्रिय की अक्षमता दूर करने के लिये चूतड़ पर मुक्की का प्रयोग किया करते थे (J H. Kellogg, M D—The Art of Massage)।

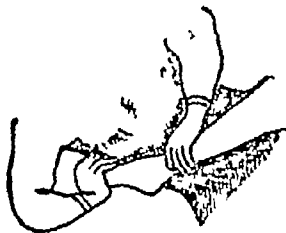
जोड़ो का सञ्चालन (joint movement) भी मालिश का एक प्रधान अंग है। साधारणतया इसका दो तरह से प्रयोग किया जाता है। कभी-कभी मालिश करने वाला रोगी के विभिन्न जोड़ों को इच्छानुसार टेढ़ा और खींचा तानी करता है और कभी अंगों को टेढ़ा मेढ़ा या खींचा तानी करते समय रोगी हल्की सा बाधा (resistance) डालती है। जो रोगी बिलकुल कमजोर हों, उनका संधि सञ्चालन (जोड़ों का चलाचल) पहले बताये ढंग से होना चाहिए। किन्तु जैसे-जैसे उनमें ताकत आती जाये सन्धि सञ्चालन के समय उन्हें भी धीरे-धीरे बाधा डालना शुरू करना चाहिये। इससे गांठ और जोड़ों की शक्ति बढ़ती है। किन्तु हमेशा ही इसकी मात्रा धीरे धीरे (graduated) बढ़ायी जानी चाहिये। पर इस बात पर

विशेष ध्यान रहना चाहिये कि रोगी कभी भी अत्यधिक शक्ति का प्रयोग न करने पावे। ऐसा होने से विशेष नुकसानी की सम्भवना रहती है।

मालिश की अन्यान्य विधियों की तरह सधि सञ्चालन भी विभिन्न प्रकार से किया जाता है। इनमें सधि-घुणन (गाठ घुमाना—rotation),सधि-प्रसारण (stretching) और सधि भङ्ग (felexion) मुख्य है। हाथ और पैरों की अगुलियों के जोड़ों को मालिश के पहले ही कई एक बार घुमा फिराकर उन्हें खींचना चाहिये। और दूसरे बड़े-बड़े जोड़ों को भी साधारणतया मालिश के अन्त में घुमाना फिराना तथा खींचना होता है। कलाई, केहुनी, हाथ के जोड़, ठेहुन, उरु-सधि आदि को संचालन करना होता है। सधि-सञ्चालन के समय विभिन्न जोड़ों को खूब धीरे-धीरे खींचना चाहिये। किन्तु खींचने के वाद ही तुरत जोड़ों को छोड़ दिया जाता है। हाथ का

गाठ घुमाना

मणिन्वध, केहुनी और पैरों के घुटने और उरु-सधि हमेशा मालिश के वाद मोड़ लेना चाहिए। मोड़ने के पहले उन्हें खींचकर फैला लेना होता है फिर मोड़ना उचित है। जोड़ों को मोड़ते समय रोगी चाहे तो बाधा (resistance) प्रयोग कर सकता है। संधि-सचालन हमेशा जोड़ों के स्वास्थ्य को

सधि भग

उन्नत करता है। तरह-तरह के पुराने रोगों में जब जोड़ों के हिलने डुलने में बाधा उत्पन्न होती है तब संधि-सञ्चालन से बड़ा लाभ होता है। इसी कारण वात रोग गठिया आदि में इसका विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है। परन्तु बहुत अधिक कमजोरी होने पर, ज्वर की अवस्था में, जोड़ों के नये दर्द में भारी हृदय रोग या ब्लडप्रेशर में सन्धि सञ्चालन के समय रोगी द्वारा किसी प्रकार की बाधा प्रदान करने की बात ही नहीं उठती।

संधि प्रसारण

[ ३ ]

मालिश आरम्भ करते समय सर्व प्रथम हाथ और पैरों की मालिश करनी चाहिये। इसके बाद धीरे-धीरे धड़ ( trunk , की ओर बढ़ना उचित है। हाथ और पैरों की मालिश समाप्त हो जाने पर छाती, पेट, सिर, पैरोंका पिछला भाग, चूतड़ और पीठको क्रमश: बारी-बारी से मालिश होनी चाहिये।

इन सभी अङ्गों की मालिश करते समय, जिस स्थान पर जिस प्रयोग की सुविधा हो, उसीका उस स्थान विशेष पर प्रयोग करना चाहिये। हाथों की मालिश में पहले हथेली की मालिश करनी होती है। पहले हरेक अगुली को दो-तीन बार घुमा फिरा कर उसे दो-तीन बार खींचना चाहिये। इसके बाद मणिबन्ध (कलाई) को तीन चार बार चारों ओर घुमाकर तीन चार बार खींचा जाना उचित है और इसके बाद तीन-चार बार आगे-पीछे मोड़ देना चाहिये। इसके बाद रोगी की सभी उंगुलियों को इकट्ठा पकड़ कर पजे पर आरामदेह तरीके से दो-तीन बार दबाना चाहिये। इसके बाद हथेली को

फैलाकर इसकी दोनों ओर दोनों हाथ रखकर कुछ क्षण तक उसे मालिश कर देने से ही इसके मालिश की समाप्ति हो जाती है।

फिर वाहु की मालिश शुरू करनी चाहिये। इस समय पहले कलाई से केहुनी तक को नीचे से ऊपर की ओर कई एक बार मालिश करनी उचित है। इसके वाद इस भाग पर उंगुलियों द्वारा दवाना (fulling), ठोकर (tapping), कंपन (vibiation), हाथ का दवाव (petrissage), खड़ी मुक्की ( pounding ), पीसन ( rolling ), मरोड़ (ringing), खड़ी थपकी (hacking ) और गाठों का संचालन ( joint movement ) का वारी-वारी से प्रयोग होना चाहिये। किन्तु एक ही समय विभिन्न प्रकार के मालिश करते समय हर-एक नये प्रकार के प्रयोग करने के वाद दो-तीन बार उस अंगका घर्षण करके दूसरा प्रयोग आरम्भ करना चाहिये।

इसी प्रकार वारी-वारी से दोनों हाथों की मालिश करने के वाद पैरों की मालिश करनी होती है। पैरो की मालिश भी ठीक हाथों की मालिश के समान ही होनी चाहिये।

छाती की मालिश करते समय भी, अन्य स्थानो ही की तरह रगड़न के साथ मालिश आरम्भ करनी होती है। छाती की मालिश की एक विशेष पद्धति है। रोगी के वगल में दाहिनी ओर खड़े होकर छाती की घर्षण ( रगड़न ) करना होता है। पहले रोगी की छाती पर दोनों हाथ रखकर एक हाथ वगल में जहा तक जाये, तहाँ तक दवाये हुए फैलाना चाहिये और दूसरे हाथ से ठीक उसकी उल्टी दिशा में उसी भाति खींच ले जाना चाहिये। फिर हाथो को विना उठाये हुए ही उसी प्रकार दोनों वगल की ओर अलग-अलग खींच कर ले जाना जरूरी है। इसी प्रकार गले से लेकर पजर के अन्तिम भाग तक ले जाना होता है। इसके वाद रोगी की

छाती पर अंगुलियों का दबाव, थपकी, कम्पन, खड़ी थपकी आदि प्रयोगों का व्यवहार करना चाहिये। किन्तु यदि रोगी का वक्षस्थल बहुत नाजुक हो तभी विभिन्न प्रयोगों की आवश्यकता पड़ती है और सभी अवस्थाओं में सभी प्रकार की मालिश इस ढंग से होनी चाहिये कि रोगी के शरीर में किसी प्रकार का कष्ट न होने पावे।

छाती के बाद पेट की मालिश होनी चाहिये। पेट की मालिश करने का यह नियम है कि यह भोजन के कमसे-कम तीन घंटे बाद किया जावे। पेट की मालिश करते समय इस बात का भी ध्यान रहना चाहिये कि उस समय मूत्राशय खाली रहे। रोगी के दोनों जांघों के नीचे एक तकिया रखकर, दोनों पैरों को ऊंचा करके इस मालिश का उपयोग होना उचित है। पेट की मालिश करने के पहले रोगी को चाहिये कि कई एक बार स्वांस प्रस्वास का व्यायाम कर ले। इसकी भी मालिश घर्षण (रगड़न) से आरम्भ होनी चाहिये। पहले पहले पेट की दाहिनी ओरके नीचे से मालिश आरम्भ करके हाथ को घुमाते हुए नाभी के चारों ओर घर्षण करना आवश्यक है। साधारणतया जिस मार्ग से बड़ी अंतड़ी (colon) गयी है उसी मार्ग का अनुसरण कर घर्षण आरम्भ करना चाहिये। किन्तु ऐसा करते समय हाथ की उंगलियों को इस प्रकार इधर उधर सचालित करना होता है जिससे रोगी के पेट के सारे भाग के ऊपर ही हाथ चला जाता है। घर्षण करने के बाद रोगी के पेट के ऊपर उंगलियों का दबाव, थपकी, कम्पन, गहरा दलन, खड़ी मुक्की, थपथपाना और खड़ी चटकी आदि का प्रयोग करना चाहिये। पेट पर गहरे दलन का प्रयोग करते समय आटा जिस प्रकार गूंधा जाता है—ठीक उसी भांति सारे पेट का गुन्थन होना चाहिये। पर यह आरामदेह ही होना चाहिए। मंदाग्नि ( slow digestion ) और कोष्टबद्धता को दूर करने के लिये यह आश्चर्यजनक तरीका है ( J H. Kellogg, M.D — The Home Hand-book of Domestic Hygiene

& Rational Medicine, P 715)। पेटके भिन्न भिन्न स्थानों पर स्थिर कम्पन के प्रयोग से भी बहुत लाभ पहुँचता है। पेट के वायु विकार को दूर करने का यह बड़ा ही अच्छा उपचार है। इसके अलावे पेट को उपरोक्त सभी मर्दन विधिया अतड़ियों की परिपाक और परिशोषन की क्षमता में वृद्धि करती हैं। किन्तु कई एक अवस्थाओं मे पेट की मालिश बिलकुल मना है। पतले दस्त, आव गिरने, पाकस्थली के घाव, ब्लड प्रेसर में अत्यधिक वृद्धि होने पर, अन्त्रपुच्छ प्रदाह रोग (appendicitis), पेट मे किसी प्रकार की गाठ (tumour) होने, हार्निया रोग और स्त्रियो के रजस्वला होने की अवस्था में तथा गर्भ की अवस्था मे पेट की मालिश वर्जित है।

यकृत की मालिश आरम्भ करनेके पहले भी पाच छ बार स्वास प्रस्वास का व्यायाम कर लेना जरूरी है। इसके बाद यकृत के स्थान के ऊपर हाथ घुमा घुमा कर घर्षण का प्रयोग होना चाहिए। पेट की मालिश से ही यकृत की बहुत कुछ मालिश हो जाती है। तौभी यकृत को पूरी तरह से प्रभावित करने के लिए यकृत के चारो ओर और पीठ के कुछ भाग तक मालिश करनी जरूरी है। अन्य स्थानो की मालिश की ही भाति यकृत पर घर्षण के बीच बीच में थपकी, उगलियो का दबाव, कपन, गहरा मथन, खड़ी मुक्की और खड़ी चटकी आदि का प्रयोग करते जाना चाहिये। यकृत की मालिश के समय दोनों पैरो को उठाकर सिर को एक ऊचे तकिये पर रखना चाहिए। नियमानुसार यकृत की मालिश करने से पतलापन, खून की कमी, पुराना पीलिया रोग और लिवर की कमजोरी आदि में बहुत ही लाभ पहुँचता है। किन्तु लिवर के फोड़ा या लिवर के कैन्सर में इसका प्रयोग बिलकुल न होना चाहिये।

सामने की मालिश समाप्त हो जाने के बाद रोगी को उल्टा कर सुला देना चाहिए। तब दोनो पैरों के पिछले भाग पर भी ठीक सामने की ही तरह मालिश करके चूतड़ पर मालिश आरम्भ करनी चाहिये। पहले ही

चूतड़ पर घर्षण का प्रयोग होना उचित है। इस समय दोनो चूतड़ो पर दोनो हाथो को रखकर इस प्रकार रगड़ना चाहिये कि चूतड़ लाल और गरम हो उठें। अन्य दूसरे अगों की मालिश के ही समान घर्षण के साथ साथ थपकी आदि सारे प्रयोगों का व्यवहार होना चाहिये। इसके अलावे मुक्की आदि जोरदार मालिश के लिये यह सबसे अधिक उपयुक्त अग है। चुतर और जघोंकी मालिश में काफी जोर लगाना पड़ता है।

पिछले भागकी मालिश में घर्षण का प्रयोग विशेष स्थान रखता है। पीठ की मालिशमे यह हमेशा ऊपर से नीचे की ओर होना चाहिये। सबसे पहले मस्तिष्क के नीचे से आरम्भ करके मेरुदड के ऊपर से इसके अतिम भाग तक कई एक वार हाथ से थपथपाना ( stroke ) चाहिये। हाथोंको वारवार शून्यमें उठा कर उनके द्वारा दवावके साथ क्षणभरके लिये ऊपर से नीचे की ओर घषण करने ही से यह प्रयोग हो जाता है। यह भी एक प्रकार की मालिश ही है। आघात के समाप्त करने के वाद मेरुदण्ड की दोनों ओर दोनो हाथोंको रख कर, दोनों हाथों को घुमाते हुए कधे के पास से चूतड़तक वरावर चलाना चाहिये। इसके वाद रोगी के पैरों की ओर मुँह करके खड़े होकर रोगी के दोनों पजरों की दोनों ओर ऊपर की तरफ हाथ रखना होता है। पीछे दोनो हाथों को घुमाते हुए पजर की गति का अनुसरण करके मेरु दण्ड के पास तक लाकर समाप्त करना उचित है। इसी प्रकार चूतड़तक दोनों हाथोंका सचालन करना चाहिये। इसके वाद तर्जनी और मध्यमा दोनों उगलियों को मस्तिष्कके नीचे रखकर गदन के पिछले भागसे मेरु दण्डके अतिम ओर तक के भाग को वार वार खींचना होता है। इस समय मेरुदण्ड को दोनों ओर उगलियों से जरा जोर से दवाना चाहिये। इसके साथ रोगी के पिछले भाग पर थपकी, उगलियों का दवाव, कम्पन, गहरा दलन, मुक्की और खड़ी चटकी आदि प्रयोगों का व्यवहार होना चाहिये ( J H Kellogg, M D —Art of Massage, P 120-127 )।

साधारण अवस्था मे इन सभी अगोंकी मालिश ही को सारे शरीर का पूर्ण मर्दन कहते हैं।

[ ४ ]

किन्तु यह बात भी नहीं है कि नियमानुसार मालिश करने ही से हमेशा लाभ होगा। मालिश करते करते हाथों के अभ्यस्त हो जानेपर ही मालिश से असली लाभ हो पाता है।

मालिश करनेवाले का स्वास्थ्य खूब अच्छा होना आवश्यक है। किसी रोगी द्वारा मालिश करानेसे किसी नये रोग के उत्पन्न हो जाने की सम्भावना रहती है। जिनके हाथो से स्वभावत अधिक पसीना आया करता हो, उन्हें मालिश नहीं करनी चाहिये। मालिशकरने वाले का हाथ यदि कोमल, सूखा और सम-शीतोष्ण हो तो उसे आदर्श हाथ कह सकते हैं।

नये मालिश करनेवाले लोग मालिश करते समय साधारणतया अत्यधिक जोर दिया करते हैं। यह मालिश का एक दोष है। मालिश करते समय कभी भी अत्यधिक शक्ति का प्रयोग नहीं करना चाहिये। जो मालिश करने में पटु हैं वे मालिश करते समय कभी भी अधिक जोर नहीं लगाते और बहुत ही कम शक्ति खर्च करते हैं ( Geo H Taylor, M D.—Massage, P. 267 )।

सभी रोगियों को भी एक समान जोर देकर मलिश नहीं की जा सकती। कमजोर रोगी की मालिश खूब हल्के हाथ से होनी चाहिये। जिन रोगियों की मालिश पहले पहल चालू हो उन्हें भी दो एक दिन तक हल्की मालिश ही लेनी चाहिये। इसके बाद मालिश के अभ्यास के बढ़ने के बाद नियमानुसार मालिश होनी उचित है।

'अति सर्वत्र वर्जयेत्' के अनुसार अधिक मालिश भी उचित नहीं। मालिश हमेशा लाभदायक होने पर भी इसका अत्यधिक प्रयोग कभी भी अच्छा नहीं

होता। बच्चो और बूढ़ों का शरीर जल्दी ही मालिश से गरम हो उठता है। इसी कारण बच्चे और बूढ़ों की बहुत थोड़े काल तक के लिये मालिश करनी चाहिये। सबल व्यक्तियों की मालिश भी अधिक मात्रा में नहीं होनी चाहिये। उनका चमड़ा उससे कुपित ( irritated ) हो सकता है।

साधारणतया लिवर या पेट आदि केवल एक अग की मालिश दस से पन्द्रह मिनट तक की ही होनी उचित है। परन्तु सारे देहकी मालिश के लिये आधे घटे से एक घटे तक समय की आवश्यकता पड़ती है ( Otto Juettner, M D, Ph D—A Treatise on Naturopathic Practice, P 270)।

मालिश के समय रोगी के शरीरको बिल्कुल ढीला कर लेना आवश्यक है। इसी कारण सारे शरीर को ढीला करके विस्तार पर पड़े रहना चाहिये। मालिश के समय शरीर को ढीला कर लेने से मालिश से बहुत ही अधिक लाभ पहुचता है।

साधारणतया सूखे हाथों ही मालिश की जाती है। परन्तु यदि रोगी बहुत ही कुपित हो या उसका चमड़ा खुरदरा हो अथवा रोगी शिशु या अत्यन्त वृद्ध हो तो उनकी मालिश तेल से की जा सकती है। इससे शरीर बड़ी फुर्तीसे पुष्ट होता है। हम लोगो का किया हुआ भोजन जिस प्रकार हमारे शरीर के काम आता है उसी प्रकार चमड़े की ऊपर तेल मालिश से भी बहुत कुछ शरीरके काम आती है। जिन लोगोंका लिवर खराब हो, उन्हें कभी भी काफी मात्रा में तेल खाना उचित नहीं। पर रोजाना शरीर मे तेल की मालिश करके वे बहुत ही लाभ उठा सकते हैं। इससे परिपाक यन्त्रों को बिना परिश्रम कराये ही शरीर को आवश्यक चर्बी प्राप्त हो जाती है। आयुर्वेद में लिखा है, घृतात् अष्ट गुण तैल, मर्दनात् नतु भोजनात्'—घीसे तेल में आठगुणा अधिक लाभ है किन्तु मालिश करने में—भोजन में नहीं। साधारणतया बच्चों

और क्षीण शरीर वाले व्यक्तियो को तेल की मालिश सबसे अधिक लाभ पहुँचाती है।

मालिश के लिये साधारणतया जैतून का तेल, सरसोंका तेल, तिल का तैल या कोकोजेम का व्यवहार किया जाता है। इनमें जैतूनका तेल सबसे बढ़िया होता है। यदि रोगी कफ जातीय रोग का शिकार हो तो, उसके शरीर मे कभी कोकोजेमका व्यवहार नहीं होना चाहिये। बल्कि सरसो या काड लिवर औयल का व्ययहार होना आवश्यक है। किन्तु कड़े मिजाजवाले लोगोंको कोकोजेम की मालिश से ही अधिक लाभ पहुँचता है।

किसी किसी अवस्थामे मालिशके लिये पाउडरका व्यवहार किया जाता है किन्तु इससे रोम कूपोंके बन्द होजाने से लाभके बदले हानि ही अधिक होती है (Beatrice M Goodall Copestake—The Theory and Practice of Massage and Medical Gymnastics, P. 7)। यदि रोगी को बहुत पसीना आता हो तो भिंगाकर खूब अच्छी तरह निचोड़ो गमछा से शरीर को खूब पोंछ कर मालिश की जा सकती है।

मालिश करते समय हमेशा रोगी के शरीरको गरम रखने की आवश्यकता है। इसी कारण गर्मी के दिनों को छोड़कर अन्य दिनोंमें रोगी के गले तथा सारे शरीर को एक कम्बल या बिछौने की चादर से ढके रखना आवश्यक है। खासकरके जाड़े के दिनों और वर्षा के समय हमेशा इस नियमका पालन होना चाहिये। इस अवस्था में हर बार रोगी के शरीर के केवल एक एक अगको खोल कर मालिश करनी चाहिये और मालिश हो जाने पर फिर उस अग विशेष को पहले की ही तरह ढक देना चाहिये। ऐसा करने से रोगी को ठड नहीं लग सकती। गर्मी के दिनों को छोड़ और दिनों में रोगी को कभी भी खुली जगह में मालिश नहीं करनी चाहिये। पर मालिश के समय घर के दरवाजे एव खिड़कियों को हमेशा खुला रखना उचित है। पर इस अवस्था में इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि हवा का प्रवाह रोगी पर न पड़े।

साधारणतया मालिश के बाद स्नान कर लेना उचित है। ऐसा करने से स्नान से बहुत लाभ पहुचता है। क्योंकि स्नान हमेशा शरीर को गरम करके ही करना चाहिये। स्नान के बाद भी सूखे मालिश से शरीर को फिर गरम कर लेना उचित है।

[ ५ ]

मालिश से जिस प्रकार स्वास्थ्य मे सुधार होता है, उसी प्रकार इससे बीमारियां भी चगी की जा सकती हैं।

पुराना अजीर्ण रोग किसी भी प्रकार जल्दी अच्छा नहीं होना चाहता। किन्तु यदि नियमानुसार पेट की मालिश की जाये, तो परिपाक की क्षमता बढ़ जाती है और अजीर्ण धीरे धीरे हट जाता है। जब पाकस्थली फूल जाती है या पाकस्थली और अतडियां आदि झूल पड़ती हैं, तब कमजोर यन्त्रों को फिर से अपनी असली हालत में वापिस लाने में मालिश से बढ़ कर दूसरा कोई उपचार ही नहीं।

पित्त पथरी का भी यह एक बढ़िया इलाज है। पित्त पथरी में पित्त कोष को खाली कराना ही मुख्य बात है। पित्त कोष की मालिश से पित्त नीचे उतर कर आसानीमे अतड़ियों में चला जाता है। इसी कारण मालिश से पित्त पथरी रोग मे बड़ा ही फायदा होता है।

सभ्य समाज में आये दिन ऐसे बहुत ही कम आदमी हैं जो कब्जियत के शिकार न हों। पर केवल पेट की मालिश से ही पुराना से पुराना कब्ज गायब हो सकता है। क्योंकि अंतड़ियों की कृमि गति को बढ़ाने मे मालिश से बढ़ कर निर्दोष उपाय इस धरातल में शायद ही दूसरा नहीं।

अर्श ( बवासीर ) रोग मे मालिश से विशेष लाभ पहुँचता है। इस रोग में लिवर और पेट की मालिश के साथ साथ मल द्वार की भी मालिश जरूरी है। दिन में दो बार पाखाना जाने के बाद मल द्वार में करीब एक इंच तक

उङ्गली घुसाकर ऊपर से पानी ढालकर इस स्थान को साफ करने के साथ साथ आधे मिनट तक घर्षण करना चाहिये।

विभिन्न स्नायविक रोगों में मालिश से बहुत ही लाभ होता है। अनिद्रा रोग में मालिश एक प्रधान चिकित्सा है। बहुत अवस्थाओं में केवल पैरों को दवाने मात्र से ही थोड़ी ही देर में नींद सी आ जाती है। मालिश के फल स्वरूप स्नायविक उत्तेजना और सभी तरह की शारीरिक और मानसिक थकान शीघ्र गायब हो जाती है। इसी कारण मालिश से अनिद्रा दूर होती है।

दर्दमें मालिश हमेशा लाभदायक होता है। स्नायु शूल और साइटिका आदि बहुत अवस्थाओंमे केवल मालिश से ही कम हो जाते हैं। पक्षाघात रोग में भी मालिश सफलतापूर्वक कराई जा सकती है।

ब्लड प्रेसर में तो यह बड़ा ही लाभ पहुचाता है। कुछ दिनोंतक मालिश कराने ही से धीरे धीरे यह कम होने लगता है। जिन्हे ब्लड प्रेसर के बढ़नेका डर हो, उन्हें बीच बीचमें कुछ दिनों के लिये अवश्य मालिश कराते रहना चाहिये। ऐसा करनेसे खून ले जाने वाली नलिया की हालत कभी भी बिगड़ने नहीं पाती। इसके फल स्वरूप ब्लड प्रेसर रोग का होना ही प्रायः असम्भव हो जायेगा।

पुराने मलेरियामें भी हमेशा मालिश कराना उचित है। मालिश के फलस्वरूप खून के भीतर श्वेत कणिकाओंकी वृद्धि होती है और ये मलेरिया के कीटाणुओंका नाश कर डालते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि स्वाभाविक रीति से मलेरिया दूर हो जाती है।

मालिश के कारण शरीर की दहन क्रिया विशेष रूपसे बढ़ जाती है जिस के फल स्वरूप बात, मधुमेह, चर्वी का बढ़ना आदि बीमारियाँ जो इस दहन क्रिया की कमी के कारण ( deficient oxidation ) उत्पन्न होती हैं उनका उत्पन्न होना जिस प्रकार असम्भव होता है, उसी प्रकार दहन क्रिया के

बढ़ जाने के कारण ये सभी रोग भी धीरे धीरे घटने लगते हैं। वात रोग में मालिश करने से दर्द घट जाता है, स्फीति आरोग्य हो जाता है। अंगो की शुष्कता जाती रहती है, और अंगो की गतिशीलता फिरसे बढ़ जाती है। मधुमेह रोग में मालिश के कारण शरीर के अन्दरकी बहुत सी चीनी भस्म हो जाती है और पेशाब से चीनी की मात्रा कम होने लगती है। चर्बी बढ़ने की बीमारी में भी मालिश कराने से शरीर में इकट्ठी हुई चर्बी शीघ्र ही गायब हो जाती है। साधारणतया कई एक दिनके भीतर ही बहुत कुछ चर्बी घट जाती है। इसके बाद धीरे-धीरे चर्बी घटने लगती है।

किन्तु मालिश यद्यपि शरीरके लिये अनेको तरह से लाभदायक है, तोभी सभी प्रकार के रोगियों को ही मालिश नहीं की जा सकती या यो कहिये कि सभी अवस्थाओं में मालिश नहीं होनी चाहिये।

बुखार रहने पर रोगी को कभी भी मालिश नहीं करनी चाहिये। साधारणतया शरीर का ताप ९९ से अधिक होने पर तो मालिश हर्गिज नहीं होनी चाहिये। पर राजयक्ष्मा थाइसिस) और प्लूरिसी आदि रोगोंमें जब ज्वर न हो, तब मालिश का प्रयोग किया जा सकता है।

चर्म रोग रहने पर कभी भी मालिश नहीं करानी चाहिये क्योंकि चर्म रोग पर मालिश करने से यह और भी फैलता जाता है। यदि कहीं ट्यूमर (चक्का) हो तो उक्त स्थानको सावधानी से बचाकर मालिश होनी चाहिये। निर्दोष ट्यूमर मालिश करने से वह कभी कभी कैंसर का रूप धारण कर लेता है। चमड़े पर फोड़ा फुंसी, घाव आदि के रहने पर मालिश के वक्त उन स्थानों को सावधानी से बचाते जाना चाहिये।

---

# उन्नविंश अध्याय

## पथ्य और आरोग्य

बीमारी की हालत में पाकस्थली की पाचन-शक्ति बहुत कुछ कम हो जाती है। यदि वह खाद्य किसी प्रकार परिपाक पा भी जाये, तो भी शरीर के भीतर जाकर यह पूरी तौर से शरीर के काम नहीं आता। बीमारी के समय शरीर के भीतर जो विष का स्तोत्र छूट पड़ता है, वह जिस प्रकार पाकस्थली आदि के परिपाक की क्षमता मे कमी कर देता है, उसी प्रकार वह शरीर के कोषो को भी इस प्रकार अर्ध चेतन कर देता है कि उनके सामने खाद्य पदार्थ के उपस्थित रहने पर भी ये उसे अच्छी तरह ग्रहण नहीं कर पाते। तब खाद्य पदार्थ शरीर के काम न आकर इसके लिये विषाक्त पदार्थ के ही रूप मे परिणत हो जाता है। उस समय यह शरीर की शक्ति को बढ़ाने के स्थान पर रोग की ही शक्ति को बढ़ाता है। इसी कारण सभी देशों और सभी कालो के लोग प्रकृति के इसी बीमारी की अवस्था में हल्का भोजन ही करते हैं।

प्रत्येक नया रोग शरीर को दोष रहित करने की प्रकृति की चेष्टा मात्र है। जब शरीर तरह-तरह के दूषित पदार्थों के बोझ से दब जाता है, तब प्रकृति भिन्न-भिन्न व्यवस्थाओं के द्वारा इसे विकार रहित करनेकी कोशिश करती है। इस चेष्टा का ही नाम रोग है। इसीलिये इस समय इस तरह के पथ्य का चुनाव करना चाहिये, जिससे कि इसे पचाने के लिये प्रकृति को अपने सफाई करने के काम से विरत होकर परिपाक करने के लिये अपनी शक्ति का दुरुपयोग न करना पड़े। इसलिये इस समय रोगी की पुष्टि की तरफ ध्यान न देकर

उपवास के अनुरूप ही केवल मात्र किसी पथ्य की व्यवस्था करनी चाहिये। और इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि यथा सम्भव यह पथ्य खूब हल्का हो।

किन्तु केवल हल्के पथ्य के चुनाव मात्र से ही सतोष नहीं कर लेना चाहिये। इस समय तो वह पथ्य ऐसा भी होना चाहिये जो शरीर में जमा विष को नष्ट ( neutralize ) करे और प्रकृति को घर की सफाई में सहायता प्रदान करे।

इसी कारण बीमारीकी अवस्था में प्रधान पथ्य नीबू का रस, फलों का रस, रसीले फल ( juicy fruits ), छेने का पानी, पतला मट्ठा, बारह घंटे भिंगोये किसमिस का पानी, तरकारी का पतला रस्सा और मधु आदि हैं।

हरेक रोग में ही रोगी को नीबू के रस के साथ काफी मात्रा में पानी पीने को देना चाहिये। हमारे देह में जितने प्रकार के रोगों के विष हैं वे प्राय सभी अम्लधर्मी हैं। नीबू का रस मुँह में अम्ल होने पर भी परिपाक के बाद वह क्षारधर्मी बन जाता है और रोग के अम्ल विषका नाश करता है। कमला नीबू, बिजोरा नीबू और अनरस आदि विभिन्न खट्टे जाति के फलों के रस से भी एकही लाभ होता है। किन्तु रोग की तेज अवस्था में हमेशा ही फलों के रस के साथ पानी मिला कर देना चाहिये। बीमारी की हालत में इस प्रकार काफी मात्रा में जलपान करने से, रोग का विष बहुत अश में नष्ट हो जाता है और पसीना तथा पेशाब के साथ शरीर से अधिकाश विष निकल बाहर होता है। रोगी को सफेद जाम, जामुन, खीरा, और शंख आलू आदि के रस भी दिये जा सकते हैं। नारियल का पानी भी फल के रस की ही सूची में है। जो रोगी अम्ल रोग से कष्ट पा रहे हों, उन्हें रोग के बने रहने की अवस्था में खट्टे जाति

के फलों के बदले इन सभी फलों के रस ही देना उचित है। रोग के समय मौसमी आदि रसीले फलों को खाने में कोई आपत्ति नहीं। दूसरे फलों को खाने पर इसका ध्यान रहना चाहिये कि प्रारम्भिक अवस्था मे उनके छिलके, बीज, तथा सीठी न खाये जायँ। रोगी को कब्जियत रहने पर हमेशा फल के रसों पर ही जोर देना चाहिये।

किन्तु यदि रोगी का पेट ठीक न हो, तब किसी भी हालत में नीबू का रस, नारियल का पानी और मौसमी के रस को छोड़ कर दूसरा कोई फल नहीं देना चाहिये। पेट के खराब रहने की हालत में रोगी का मुख्य पथ्य छेने का पानी और मट्ठा है। छेने के पानी में और मट्ठे मे दूध के कई गुण बचे रह जाते हैं तथा साथ ही साथ ये बड़े हल्के पथ्य हैं। रोगी के लिये बिना मलाई के दही मे काफी मात्रा मे पानी मिलाकर पतला मट्ठा तैयार करना चाहिये। पेट के रोगों में यह तथाकथित दवाइयों का काम करता है। किन्तु रोगी की छाती में दोष रहने पर कभी भी रोगी को यह मट्ठा नहीं देना चाहिये। नये मलेरिया, वात रोग, अम्ल रोग और छाती के दोषो मे दही हमेशा मना है। छाती के दोष रहने पर रोगी को नारियल का पानी देना भी उचित नहीं। इस से रोग के बढने की सम्भावना रहती है।

रोगी को तरकारी का रसा भी देना चाहिये। इसमें तरह-तरह के विटा-मिन और धातव लवण शरीर में प्रवेश पाते हैं। पालकी का साग, धनिये की पत्ती, पपीता, खेखसा, चुकन्दर और गाजर आदि शाक-सब्जी का उबाला हुआ जल रोगी को दिया जा सकता है। रोग की तीव्रता मे तरकारी का उबाला हुआ जल रोगी को देना चाहिये। रोग के पिंड छोड़ने पर तरकारी को अच्छी तरह मसल कर उसके गाढे क्वाथ को भी खाने को दिया जा सकता है।

बीमारी में कभी भी चीनी और मिश्री खाना उचित नहीं। चीनी और गुड़ आदि पचने मे बहुत समय लेते हैं। भात-रोटी आदि की परिपाक क्रिया तो मुँह से ही आरम्भ हो जाती है। किन्तु

चीनी न तो मुँह में हजम होती है और न पाकस्थली में—यह हजम होती है छोटी अंतड़ियों में जाने के बाद। अधिक चीनी गुड़ खाने से तरह-तरह के रोग भी पैदा हो जाते हैं। इसी कारण बीमारी की हालत में फल के रस आदि को मीठा करने के लिये फल के रस के साथ मधु का व्यवहार करना उचित है अथवा बारह घंटे पानी में भिगोये किसमिस को पीसकर उसके छने रसको चीनी के बदले काम में ला सकते हैं। रोगी को डेक्सट्रसलल भी दिया जाता है। रोगी यदि खूब कमजोर हो तो औषधि रहित मल्ट ( malt ) भी दिया जा सकता है।

साधारणतया बीमार पड़ते ही लोग साबुदाना और बार्ली खाते हैं। किन्तु साबुदाना और बार्ली अम्लधर्मी प्रधान खाद्य है। और फलोंका रस है क्षार-धर्मी। इसी कारण फलोंके रसोंके ऊपर ही जोर देना चाहिये। इसके अलावे बिना चबाये हुए खानेसे श्वेतसार पदार्थ पच नहीं पाता। बार्ली आदि को बिना चबाये खानेके कारण लाभके बदले हानि ही होती है। पच जाने पर भी श्वेतसार जातीय पदार्थ शरीरके लिये भारी भोजन ( clogging food ) है। और फलोंके रस आदिको पदार्थ अपनयन मूलक खाद्य ( eliminative food) कहा जा सकता है।

सभी नये रोगोंमें एक प्रकार की कमजोरी आती है। पर यह नहीं समझना चाहिये कि यह कमजोरी हल्के भोजनके फल स्वरूप है। तेज रोगोंमें रोगीके रक्त प्रवाहमें जो विष स्रोत्र चला आता है वही रोगीको कम-जोर बना देता है। अपनयनमूलक चिकित्सा और पथ्य से यह विष जितना ही शरीर से दूर होता जाता है रोगीके हृदय आदि यन्त्र उतने ही अच्छे होने लगते हैं और रोगी उसी अनुपातमें अपनेको चंगा महसूस करने लगता है। अधिक भोजन करने से रोगी जिस प्रकार सूखता जाता है हल्के पथ्य से यह बात नहीं होती और रोग से छुटकारा पानेके बाद हमेशा ही रोगीका स्वास्थ्य पहले से अपेक्षाकृत उन्नत हो जाता है। क्योंकि इस प्रकार के पथ्य पर रखकर

शरीरके स्वास्थ्य को पूर्णरूप से वापस लौटा लिये आनेके लिये रोगको एक प्रकार से यन्त्र की तरह व्यवहार किया जाता है।

रोगसे छुटकारा पा जानेके बाद भी हठात् भोजन अधिक नहीं करने लगना चाहिये। रोगके शान्त हो जाने के कई एक दिन बाद तक बीमारी के समय चालू पथ्यको ही ग्रहण करना जरूरी है। इसके बाद खूब धीरे-धीरे तरल भोजनको कड़े भोजनमें बदलना चाहिये। खुराककी मात्रा भी खूब धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। रोगसे मुक्ति मिलनेके बाद ही तुरत अधिक भोजन करनेसे बीमारी प्राय' फिर लौट आती है।

पुराने रोगियों को जब तक सबल रहें, साधारणतया स्वस्थ्य अवस्था का ही भोजन करना चाहिये। किन्तु पुराने रोगोंके नये आक्रमणकी हालत में अथवा प्राकृतिक चिकित्सा कराते समय हमेशा नये रोगके रोगी के पथ्य को ही खाना चाहिये।

बीमारीकी हालतमें सभी प्रकारके चर्बी जातीय पदार्थ, अधिक नमक, हल्दीको छोड़कर अन्यान्य सभी मसाले, सभी तरहके तले पदार्थ, दूकानके सभी पदार्थ, चाय, कोको, मास, मछली और सभी प्रकारके दुष्पाच्य और उत्तेजक द्रव्य का परहेज करना चाहिये।

इस प्रकार से पथ्य ग्रहण करनेसे रोग कभी भी असाध्य नहीं हो पायेगा और थोड़े समय में ही रोग से छुटकारा मिल जायगा।

आयुर्वेदमें लिखा है —

विनापि भेषजर्व्याधि पथ्यादेव निवर्तते। नतु पथ्यविहीनानां भेषजाना शतैरपि॥

बिना किसी औषधिके केवल मात्र पथ्य से ही रोगसे छुटकारा मिल सकता है किन्तु कुपथ्य खानेवाले का रोग सैकड़ों औषधियों से भी नहीं छूटता।

यह शरीर एक प्रकारका खाद्य यन्त्र ( food engine ) है। कुभोजन से जिस प्रकार रोगकी सृष्टि होती है उसी प्रकार अच्छे खाद्यसे रोगों से आरोग्य लाभ किया जा सकता है। इसी कारण कहा जाता है, diet cures more than doctors—डाक्टरोंकी अपेक्षा पथ्य से ही अधिक रोगी निरोग होते हैं।

# द्वितीय-अध्याय

## योगिक व्यायाम

[ १ ]

योगशास्त्रमें आसनों को योगिक व्यायाम कहते हैं। आसन दो तरह के हैं। एक श्रेणीके आसनों को ध्यानासन एवं दूसरे श्रेणीके आसनोंको स्वास्थ्यासन कहा जाता है। जिस आसनमें बैठकर मनको स्थिर करनेकी चेष्टा की जाती है उसे ध्यानासन कहते हैं। और जो आसन व्यायामके निमित्त किया जाता है उन आसनोंको स्वास्थ्यासन कहा जाता है।

स्वास्थ्यासनोंका प्रथम एवं प्रधान उद्देश्य पेट को ठीक करना है। हमारे शरीरकी पुष्टि प्रधानतः हमारे पाचन-क्रिया की ताकत पर ही निर्भर रहती है। इसके साथ-साथ अधिकांश रोग पेटकी खराबी के कारण ही पैदा होते हैं। योगिक आसन एक तरफ तो हमारी पाचन शक्ति की वृद्धि करता है दूसरी ओर हमारे पेटको साफ रखनेमें सहायता देकर जिस तरह शरीरको पुष्ट रखता है उसी तरह शरीरको भी बीमारी से रक्षा करता है।

योगिक आसन हमारे स्नायु तन्तुओं को मजबूत करता है एवं थकावट दूर करता है। स्नायु तन्तु ही हमारे शरीरका राजा है। हमारे शरीरका तमाम काम स्नायु द्वारा ही परिचालित होता है। स्वभावतः ही जिनका स्नायु जितना अधिक सबल, शांत एवं स्वस्थ है वे उतने बड़े श्रेष्ठ व्यक्ति हैं। इसी वजह से योगिक आसनमें शरीर जिस तरह गठित होता है उसी तरह मन भी गठित होता रहता है।

योगिक आसन में दूसरा फल यही होता है कि यह शरीर के भीतरी अन्तःस्रावी ग्रंथियों ( endocrine glands ) की कार्य क्षमता को बढ़ा-

कर शरीरको स्वस्थ और रोग मुक्त कर देता है। हम लोगों के शरीरमें थाई रोयेड (thyroid gland), एड्रीनल (adrenal bodies), पीटुआटारी (pituitary body), पाराथाइ रयेड (para thyroid glands), इत्यादि विभिन्न अन्तःश्रावी ग्रथिया वर्त्तमान हैं। ये जो रस बाहर फेंकते हैं वह सीधे खूनके भीतर चला जाता है। यह शरीरके भीतर विभिन्न रासायनिक परिवर्तन कर देता है एव शारीरिक विभिन्न यन्त्रों की परिचालन में काफी असर डालता है। नियमित आसन करनेसे इन ग्र थियोंमें कर्म क्षमता फिर आ जाती हे एव वृद्धता दूर हो जाती हैं। इन तमाम आसनो के अभ्यास से लीवर इत्यादि बहिः-श्रावी ग्र थियां भी च गा हो उठती हैं एव वह शरीरमे जो जरूरत के कामों को करती है वह अच्छी तरह से होने लगता है।

साधारणतया जो व्यायाम किया जाता है उसका ध्येय शरीरमें मांस पशियों की उचित पुष्टि ही रहती है। किन्तु योगिक व्यायाम का उद्देश्य शरीरको स्वस्थ एव दीर्घजीवी बनाना है। मास पेशियों की वृद्धि होनेसे शरीर अच्छा हो जाता है ऐसी बात नहीं है। जब शरीरमें अत्यधिक मास उत्पन्न होता है, तब शरीरका अधिकांश माल मसला उसकी पुष्टि के लिये ही खर्च होता है, और उसके फलस्वरूप हृदय एव फुसफुस आदि शरीर के प्रधान-प्रधान यन्त्र कमजोर हो उठते हैं। इसलिये देखा जाता है कि पहलवान लोग हमेशा अल्पजीवी होते हैं। लेकिन योगिक व्यायाम शरीरके प्रधान-प्रधान यन्त्रो को सबल और स्वस्थ कर शरीरको नया बना देता है। इसलिये ऋषियो द्वारा परिकल्पित योगिक व्यायामकी तुलना पृथ्वी के किसी भी व्यायाम से नहीं की जा सकती।

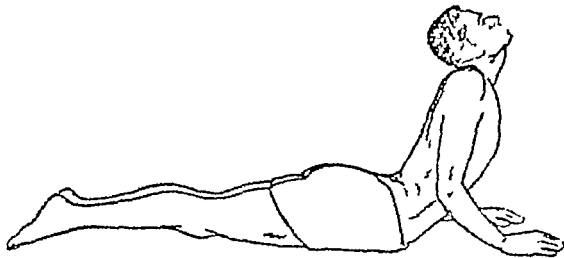
[ २ ]

## पद्मासन

पहले पद्मासन में कुछ क्षण बैठकर योगिक व्यायाम प्रारम्भ किया जाना चाहिये। स्थिर होकर बायें जांघे पर दाहिना एव दाहिने जांघे पर बायां

पाव रखकर यह आसन किया जाता है। इस समय मेरुदण्ड को खाध कर सीधा रखना जरूरी है। इसी आसन में बैठकर विभिन्न योगासन किया जाता है। इसलिये सबसे पहले इस आसन का अभ्यास होना आवश्यक है। प्रत्येक दिन इस आसन को करने के बाद में भुजगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रा, उड्डीयान, नोली व सवासन अभ्यास करना आवश्यक है। इन आसनो को क्रमश करते जाने से ही ठीक ठीक रूप से आसन होता है।

## भुजङ्गासन

साप जिस तरह फन करता है, ठीक उसी तरह इसको भी करना पड़ता है। इसलिये इसको भुजङ्गासन कहते हैं। छाती पर सोकर दोनों हाथ को छाती के बगल में रखकर धीरे से ऊपर के शरीर को ऊँचा उठाने से यह आसन किया जा सकेगा। इस समय उठे हुए शरीर का भार हाथों पर रखकर यथा सम्भव मेरुदण्ड को पीछे की ओर मोड़ना चाहिये। यह आसन प्रति बार दस से लेकर पन्द्रह सेकेंड तक एव तीन से लेकर पाँच बार तक

भुजङ्गासन

करना चाहिये। इस आसन के समय स्वास प्रस्वास स्वाभाविक हालत में रहेगा। इस आसन से मेरुदण्ड का कड़ापन दूर होता है एव इसकी लचक (elasticity) बढ़ जाती है। मेरुदण्ड की लचकता पर ही मनुष्य की

जीवनी शक्ति एव यौवन निर्भर करता है। जव मेरुदड कड़ा हो जाता है तभी बुढ़ापा आती है। विभिन्न स्नायुविक कार्य्य मेरुदड के रास्ता से ही सम्पादित होता है एव इसी रास्ते से मस्तिष्क में अनुभूति भी पहुँचती है। इसके अलावा बहुत से स्नायु मेरुदड यन्त्र से ही पैदा लेते हैं। इसलिये मेरुदड की सबलता के ऊपर जीवनी शक्ति, कर्म क्षमता एव यौवन निर्भर करता है। इस आसन द्वारा मेरुदड में ताकत आती है और उससे देह नवीनता प्राप्त करती है।

## शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ तितली है। तितलीके अनुसार दोनों पाव को ऊ'चा करके यह आसन किया जाता है इसलिये इसे शलभासन कहते हैं।

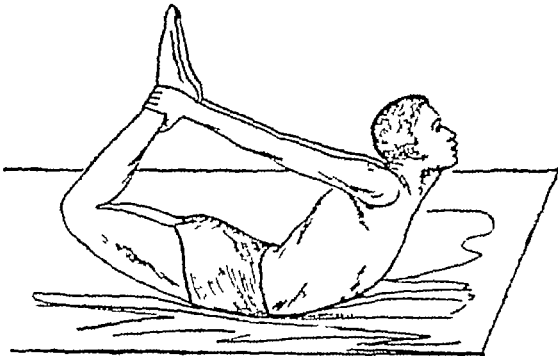
छाती के ऊपर सोकर यह आसन ग्रहण किया जाता है। दोनो हाथ शरीर के दोनों ओर उर्ध्वमुखी एव मुष्ठिबद्ध हालत में रहता है। इसके बाद स्वास लेकर कुम्भक करके ( याने सास रोककर ) दोनो पाव को सीधा करके यथा सम्भव ऊपर उठाया जाता है। इस तरह ५ सेकेंड या जब तक सास बन्द रखा जाय तब तक रहकर पावो को उतार लेना पड़ता है एव धीरे धीरे स्वास छोड़ देना पड़ता है। इस ढंगसे एक से लेकर तीन बार करना चाहिये।

जैसे भुजगासन ऊर्ध्व शरीरका व्यायाम है, उसी तरह शलभासन निम्न शरीर का है। इस आसन के अभ्यास से कोष्ट परिष्कार रहता है, लीभर, पक्रियस एव मूत्रयन्त्र सबलता लाभ करता है एव तलपेट की समस्त मांसपेशी व निम्न मेरुदड मजबूती हासिल करता है। इसलिये नियमित रूप से इसको करनेसे कटि बात या कमर दर्द, साइटिका एव जननेन्द्रिय की दुर्बलता दूर हो जाती है एव चलने की शक्ति में वृद्धि होती है। हृतपिंडकी कमजोरी या हृदय की कोई बीमारी रहने पर इस आसन को छोड़ना चाहिये।

## धनुपासन

इस आसन को ग्रहण करने के समय शरीर धनुषाकार हो जाता है। इसलिये इसको धनुपासन कहते हैं।

ऊपर सोकर इस आसन को करना पड़ता है। शरीर सीधे रूप से एकदम शिथिल हालत में रहता है। उसके बाद दोनों हाथों द्वारा दोनों पावों की एड़ी को पकड़ कर एक तरफ माथा, कन्धा व छाती एव दूसरी ओर जङ्घा दोनों को ऊपर की ओर उठाना पड़ता है। इस समय केवल पेटके ऊपर शरीर का समस्त भार रहता है। एव मेरुदण्ड धीरे-धीरे टेढ़ा होकर धनुष के आकार का हो जाता है। इस समय स्वास स्वाभाविक हालत में चलता रहता है। इस अवस्था में पाच से लेकर बीस सेकेन्ड तक रहकर फिर स्वाभाविक प्रथम अवस्था में शरीर को ले आना चाहिये। व्यायाम को पुन पुन तीन बार करना पड़ता है।

धनुपासन

यह आसन मेरुदड को लचानयुक्त करता है और पेट की तमाम बीमारीयों को नष्ट करती है। इसलिये स्नायु-दुर्बलता व अजीर्ण (dyspepsia) रोग की यह एक श्रेष्ठ चिकित्सा है। इससे मधुमेह भी आरोग्य लाभ करता है एव पेट की चर्बी दूर होती है।

## पश्चिमोत्तानासन

इसके द्वारा शरीर के पिछले भाग का व्यायाम होता है। इसलिये पश्चिमोत्तानासन कहते है।

पीठ के ऊपर सोकर यह आसन शुरू किया जाता है। दोनों हाथ माथे के पीछे की ओर फैला रहता है। उसके बाद दोनो पाव को जमीन पर रख कर स्वास ग्रहण करते करते माथा और छाती को उठाकर बैठना होता है। उसके बाद क्षण भर भी अपेक्षा नहीं कर स्वांस छोड़ते छोड़ते शरीर झुकाकर दोनो हाथों से पाव के अगूठे को पकड़ना जरूरी है। इस समय छोड़ने के साथ ही साथ बार बार सिर को झुकाकर जङ्घा से मिलाना पड़ता है।

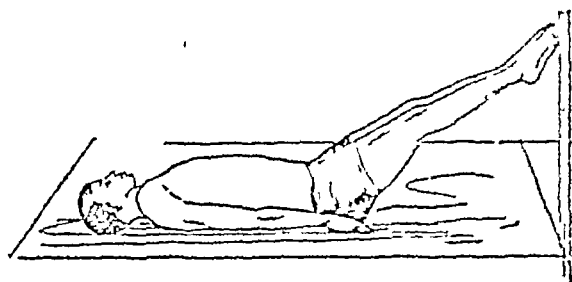
दोनों केहुनी जमीन के साथ आकर मिल जाते हैं। लेकिन यह खूब धीरे-धीरे करना जरूरी है और प्रतिदिन कुछ कुछ कर अभ्यास की चेष्टा करनी चाहिये। इस समय पेट का निचला हिस्सा भीतर खींच लेना चाहिये। इस तरह दो से लेकर पांच मिनट तक रहकर फिर स्वास लेते लेते पूर्वावस्था में सो जाना पड़ता है। इस तरह तीन बार किया जा सकता है। इस आसन में बैठकर सिर नीचे करने के समय में जोर जबर्दस्ती ( straining ) व झाकुनी ( jerk ) हरेक हालत में वर्जन कहना जरूरी है।

यह आसन पेट व मेरूदड का एक श्रेष्ठ व्यायाय है। इसके द्वारा पाकस्थली, लीभर, क्लोमयन्त्र ( pancreas ) ,आत, मूत्र यत्र व मूत्राशय आदि चङ्गा हो उठता है एव मेरुदड में झुकने का सामर्थ्य प्राप्त होता है। इससे अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, बवासीर, डायबीटीज, स्वप्नदोष, जननेन्द्रियकी दुर्बलता, पेटकी बढ़ी हुई चर्बी, लीभर और पिल्ही आदि के विभिन्न रोग नष्ट होकर आरोग्य लाभ करता है। इससे जठराग्नि की वृद्धि होती है एव मेरुदण्ड में झुकाव आने की वजह से वृद्ध शरीर में यौवन का फिर से समावेश हो जाता है और बूढ़ापा दूर हो जाती है।

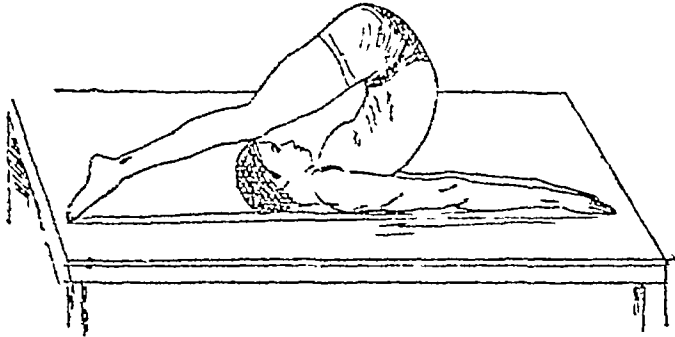
लेकिन पिल्ही या यकृत के बढ़ जाने पर, एपेनडिसाइटिस व हानिया रोग रहने पर इस व्यायाम को छोड़ देना ही उचित है।

## हलासन

यह आसन ग्रहण करने के समय में शरीर हल के आकार का हो जाता है। इसलिये इसे हलासन कहते हैं।

चित होके सोकर यह आसन ग्रहण करना पड़ता है। दोनों हाथ जंघे के दोनों बगल में रहते हैं। इसके बाद दोनों पाव को सीधा रखके एवं हाथ को पूर्ववत छोड़कर धीरे-धीरे पांवों को ऊपर उठाना पड़ता है। ३० डिग्री

उत्थान-पादासन

तक पांव आ जाने पर जरा विश्राम करना पड़ता है। यह एक उत्तम अलग आसन है। इसको उत्थान पादासन कहते हैं। इसके बाद ९० तक पांव उठाने पर जरा विश्राम करना चाहिये। पीछे दोनों पांव ऊपर उठाकर धीरे धीरे सिर के पीछे जमीन छूना पड़ता है। इस समय दोनों जांघे आपस में मिले हुए एव सीधी हालत में रहना जरूरी है। इस अवस्था में रहकर ठुड्डी से गला को दबाना जरूरी होता है। इस तरह १० सेकेण्ड रहकर फिर दोनों पांव को ऊपर उठाकर पहले की हालत में ले आना चाहिये। इसके बाद दोनों हाथ गर्दन के नीचे में पञ्जा मिलाकर रखना जरूरी है। तृतीय बार फिर इस

आसन को ग्रहण कर इस तरह दोनों पावों को सिर के पीछे यथासंभव फैलाना चाहिये। इस आसन मे स्वाभाविक ढग से स्वास ग्रहण करना चाहिये।

हलासन

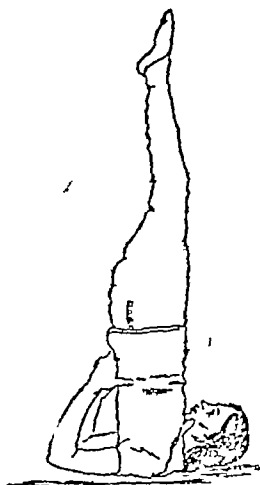
यह आसन मेरुदण्ड के लिये एक श्रेष्ठ आसन है। इसके अलावा कोष्ठबद्धता, तलपेटो की मेद-बहुलता और मधुमेह इत्यादि रोग इससे दूर होते हैं।

## सर्वाङ्गासन

चित होकर सो के यह व्यायाम करना होता है। पहले पाँव को मोड़ कर पेट के ऊपर तह देकर रखना पड़ता है। इसके बाद दोनों पाँव को मिलाकर धीरे धीरे समूचे शरीर को इस तरह उठाना पड़ता है कि दोनों पाव सिर के ऊपर शून्य में और सीधा अवस्था मे रहेगा। इस समय साथ ही साथ दोनों हाथों द्वारा कमर पकड़ कर समूचे शरीर को सीधा रक्खा जाता है एव टुढ्ढी द्वारा गला को दबाना पड़ता है। उससे थाइरये ग्लाड से काफी रस निकल कर दूसरे खून के साथ मिल जाता है। मनको भी इस हालत में थाइरयेड यत्र के उपर निबद्ध रखना जरूरी है। इस समय स्वास-प्रस्वास स्वाभाविक गति से चलता है। इस तरह कुछ क्षण रहने के बाद धीरे-धीरे छाती के ऊपर दोनो जघे को उतार लेना पड़ता है और फिर पूर्वावस्था में पाव को

ले जाना पड़ता है। इस तरह पाच छ बार तक किया जा सकता है। लेकिन अगर एक बार में ही पाच मिनट तक रहा जा सके तो बार बार करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इस अवस्था में अभ्यास मुताबिक समय बढ़ाकर इसे आधे घटे तक किया जा सकता है।

सर्वाङ्गासन

प्रधानत थाइरयेड ग्रन्थियों की नि सहन शक्ति की वृद्धि के लिये ही यह आसन ग्रहण किया जाता है। थाइरयेड ग्रन्थि thyroid gland) गला के नीचे और सामने भागों में वर्तमान है। यह एक नलीहीन (ductless) ग्रन्थि है। इससे जो रस निकलता है वह खून के स थ जा मिलता है। थाइरयेड का यह रस जो शरीर के लिये अत्यन्त जरूरी है, काफी परिणाम मे नहीं होने पर मदाग्नि, । दर्द, आलस, निद्राहीनता, शरीर के वजन मे कमी, मानसिक अवसाद, चर्बी की कमी, जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग एव अकाल वार्धक्य इत्यादि रोग उत्पन्न होता है। दूसरी तरफ जब थाइरयेड रस अच्छी तरह निकलता है, तब शरीर को तोड़ना बनाना ( metabolism ) मे इस तरह प्राण सचार होता है कि शरीर के विभिन्न यन्त्र स्वस्थ, सबल एव कर्मशील हो उठता है। इसके अलावा यह स्नायुओं को नये कर बनाता है। इसलिये इस आसन के फलस्वरूप शरीर की तमाम क्षमता उन्नत होती है एव गिरा शरीर भी नया यौवन लाभ करता है। वर्तमान समय में नारी और पुरुष को यौवनावस्था प्राप्ति । ड लगा दिया जाता है। इस तरह के काम

में बहुत रुपये खर्च होते हैं। और वह बहुत सक्टमय है। लेकिन इस तरह आसन करने से कभी भी ऐसी तकलीफ नहीं लेनी पड़ती है। बहुत से स्त्री-रोग भी थाइरयेड ग्रन्थि की उचित रस नि-सरन के अभाव के कारण ( thyroid deficiency ) ही हुआ करते हैं। इसलिये यह आसन ग्रहण करने से स्त्रियो की मासिक धर्म सबधी तमाम बीमारी शीघ्र अच्छी हो जाती है। कोई कोई ऐसा मेद रोग है जो किसी भी हालत में आराम नहीं होता। किंतु इस आसन के ग्रहण करने से शरीर में तोड़ना और बनाना के शक्ति इतनी तेजी से बढ़ती है कि वजन आपसे आप कम होकर स्वाभाविक हालत में चला आता है। थाइरयेड रस खूनके श्वेत कणो को सुस्थ रखता है एव इसकी सख्या को बढ़ाता है। इससे शरीर में रोगो के प्रतिरोध को क्षमता बढती है एव विभिन्न सक्रामक बीमारी से देह को रक्षा होती है। इसलिए किसी किसी का कहना है कि हैजा, प्लेग, बसन्त, कुष्ट इत्यादि सक्रामक बीमारी सर्वांगासन करने से नहीं होती। इस आसनके करने से एपेन्डीसाइटिस रोग में अत्यन्त उपकार होता है। गर्भाशय का स्थान च्युति व बहिर्गमन (displacement and prolapse) और हर्निया रोगको यह एक प्रधान चिकित्सा है। इसके द्वारा बहिर्गत बच्चादानी और आत अपने स्थान में आकर फिर स्थापित हो जाता । अजीर्ण एव कोष्टबद्धता रोग में भी इससे काफी लाभ होता है। इस आसन के करने के बादही मत्स्यासन करना जरूरी है।

## मत्स्यासन

यह आसन ग्रहण करके मछली की भाति जल के ऊपर रहा जा सकता है। इसलिये इसको मत्स्यासन कहते हैं।

पद्मासन में बैठकर यह आसन ग्रहण किया जाता है। पहले इस हालत में चित होकर सो जाना आवश्यक है। उसके बाद दोनों केहुनियो पर भार दे कर पेट और छाती को ऊपर उठाना पड़ता है एव मेरुदड को इस

तरह टेढ़ा करना पड़ता है जिससे कि वह एक पुल के माफिक हो जाय। इस समय एक तरफ माथा और दूसरी ओर चूतड़ के ऊपर शरीर का भार रहता है। इस हालत में कधो को यथा सभव पीछे की ओर टेढ़ा किया जाता है एव गला में विशेष जोर पड़ता है। इसके बाद दाहिने हाथ द्वारा बायें पांव एव बाँया हाथ से दाहिने पांव के अगूठे को पकड़ना पड़ता है। इस आसन के ग्रहण करने के समय में स्वास-प्रस्वास के व्यायाम करने की यथेष्ट सुविधा होती है। इसलिये इस आसन के समय मे बार बार धीरे धीरे स्वाँस-प्रस्वास का व्यायाम करना चाहिए। इस आसन को उतारते समय केहुनी पर भार देकर उतारना आवश्यक है।

यह आसन हमेशा सर्वाङ्गासन के शेष हो जाने पर ही करना चाहिये। सर्वाङ्गासन में गला जिस हालतमें रहता है मत्स्यासन में ठीक उसके विपरीत रहता है। इसके फलस्वरूप गला की स्नायु, मांसपेशी एव थाइरयेड व प्यारा थाइरयेड ग्रन्थियाँ विशेष रूप से शक्तिशाली होती हैं। प्यारा थाइरयेड ग्रन्थियों की संख्या चार है एव यह थाइरयेड ग्रन्थि के पास तथा पीछे में रहती हैं। शरीर की सृजन शक्ति में इसका विशेष उपयोग होता है। इसलिये सर्वाङ्गासन के साथ इस आसन को करने से पूरा लाभ होता है।

## शीर्षासन

इस आसन से मस्तिष्कयन्त्र का व्यायाम होता है। इसलिये इसको शीर्षासन कहते हैं।

जमीन पर सिर और दोनों पांव ठीक ऊपर शून्य स्थान में रख कर यह व्यायाम किया जाता है। पहले घुटना पर बैठकर सिर को जमीन से मिलाना पड़ता है। हाथों की उगुली से लेकर केहुनी तक के अग जमीन से मिले रहेंगे एव उगुलियां परस्पर मिले रहना चाहिये। उसके बाद दोनों पावों को मोड़कर एव सिर के ऊपर जोर देकर दोनों पावों को ऊपर उठाना पड़ता है। इसी समय दोनों हाथों को आपस में

मिला कर कुछ सिर के नीचे कुछ सिर के पीछे रखना पड़ता है। सिर के नीचे जमीन पर तह देकर कुछ कपड़ा रखना आवश्यक होता है। पहले पहले बार बार पांव ऊपर उठा कर कुछ क्षण रखकर फिर नीचे ले आना पड़ता है। कुछ दिन तक इस तरह अभ्यास करते रहने पर पाव मोड़ कर कमर तक शरोर को स्थिर रखने की चेष्टा की जानी चाहिए। पीछे सारा शरीर आसानी से बिलकुल सीधी रेखा में खड़ा हो जाता है। इस आसन समय स्वांस प्रस्वास स्वाभाविक हालत में रहता है।

पहले पहल इस आसन को करने के समय में एक आदमी की सहायता लेने से बहुत अच्छा होता है। अथवा दिवाल पर पाव देकर यह निर्भय होकर किया जा सकता है। पहले पहल शरीर को जरा पीछे की ओर हिला-कर रखना चाहिये। उससे गिर जाने की सभावना नहीं रहती। यह आसन पहले कई सेकेंड के लिये करना जरूरी है, इसके बाद धीरे धीरे समय बढ़ाकर २० मिनट तक किया जाता है। पांव उतारते समय पहले पाव को मोड़कर छाती पर लाना जरूरी है। फिर उसको स्वाभाविक हालत में ले जाना चाहिये।

शीर्षासन को आसनों का राजा कहा जाता है। क्योंकि स्ना व मूल केन्द्र सिर है। इस आसन से काफी खून सिर में पहुँचता है जिससे समस्त स्नायु और उसके लगाव के तमाम यन्त्र उद्दीप्त हो उठते हैं। मस्तिष्क के भीतरी भागों में जो यौवन ग्रथिया ( pituitary body ), हैं इस आसन के फलस्वरूप वे जी उठती है। यह ग्रथि आकार में एक मोटर के समान है। किन्तु इससे जो रस निकलता है वह शरीर के ऊपर प्रबल प्रभाव जमाता है। किसी भी कारण से इस ग्रन्थि का रस ठीक से नहीं निकलने के कारण शरीर की हड्डियों की वृद्धि रुक जाती है, जनन यन्त्र दुर्बल हो उठता है एव मानसिक उन्नति रुक जाती है। इस ग्रन्थि से निकले हुए रस से कैलशियम हजम होता है। हड्डी और दांतों के

गठन, हृत्‌पिंड और स्नायुविक यन्त्रों का क्रियाशीलता एवं जीवाणु से रक्षा पाने के लिये शरीर के भीतर कैल्शियम विशेष रूप से जरूरी होता है। इसके अलावा इन ग्रन्थियों के रस निकलने की ताकतों के ऊपर ही यौवन-शक्ति निर्भर करती है। इसलिये शीर्षासन अभ्यास करने से जैसे स्वस्थ और सुडौल शरीर गठित होता है वैसे ही चिर यौवन की प्राप्ति होती है। हम लोग पुराणों में पाते हैं कि उस समय के योगी लोग अमरत्व लाभ करने के लिये ऊर्ध्वपद होकर तपस्या करते थे। सचमुच वे शीर्षासन एवं सर्वाङ्गासन ही करते थे। इन आसनों का अभ्यास ही चिर यौवन लाभ की साधना है। वृद्धता शरीर की एक अवस्था है। किन्तु इसको यथा सम्भव इस आसन के जरिये दूर रक्खा जा सकता है और अन्त में वृद्धावस्था आने पर भी जड़ता नहीं आ पाती। यह मूल स्नायुओं का व्यायाम है। इसलिये इसके अभ्यास से हिस्टीरिया, माथे का चक्कर, स्नायु सूल, स्वप्नदोष, उन्माद रोग, मूढ़ता ( idiocy ), प्रजनन में अक्षमता ( impotency ) इत्यादि रोग आराम होता है।

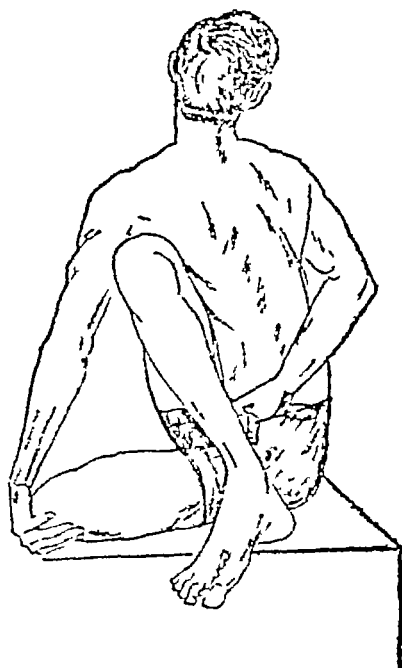
लेकिन दांत, कान, नाक, गले में सूजन रहने पर यह व्यायाम नहीं करना चाहिये। हृद्-रोग एवं अधिक वृद्धता आ जाने पर भी इस व्यायाम को वर्जन करना उचित है।

## अर्ध मत्स्येन्द्रासन

पांवकी एड़ी के ऊपर बैठकर यह आसन करना पड़ता है। पहले बायें पांवको मोड़कर एवं पांव की एड़ी मल-द्वारके नीचे रखकर उसके ऊपर बैठना आवश्यक है। पीछे दाहिने पांव घुटनों के नजदीक मोड़कर बायां पांवके बाहर रखना पड़ता है। इसके बाद बायें हाथको दाहिने जंघे के ऊपर देकर बाया हाथ से बांया घुटनेको कसकर पकड़ना पड़ता है। इस समय दाहिना घुटना बायां बगल द्वारा दबाकर पकड़ना जरूरी है। इसके बाद दाहिना हाथ

पीछे ले जाकर पावकी एड़ी पकड़ कर पीठ, माथा व कन्धा दाहिनी ओर घुमाना पड़ता है। पाच सेकेन्ड इस तरह रहनेके बाद फिर दाहिने पावकी एड़ी पर बैठकर उपरोक्त पद्धति के मुताविक मेरु दण्डको टेढ़ा करना पड़ता है। इस आसनको ग्रहण करने के समय में मेरुदड किसी दूसरी ओर न मुड़ जाय इसका ध्यान रखना चाहिये। इस समय स्वास प्रश्वास स्वाभाविक गतिसे रहेगा।

इस आसन से मेरुदड प्रवल रूपसे मुड़ता है। इसलिये इस आसनको अगरेजी में (the spine twist) कहते हैं। इस आसन से मेरुदडकी स्नायु यथेष्ट रूप से रक्तस्नान लाभ करती हैं। इसके फलस्वरूप स्नायु यन्त्रके साथ समस्त मेरुदड सवल और स्वस्थ हो उठता है।

मत्स्येन्द्र नामके एक प्रसिद्ध योगी थे। यह आसन करने से उनके आविष्कृत आसनों का आधा किया जाता है, इसलिये इसका नाम अर्धमत्स्येन्द्रासन है।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन

## योगमुद्रा

पद्मासन में बैठकर एव दोनों हाथों दोनों पावको ऊपरी हिस्से पर रखकर यह आसन ग्रहण किया जाता है। बैठने के बाद निश्वास छोड़ते छोड़ते धीरे धीरे मस्तक जमीन से मिलाना पड़ता है। इस हालतमें पांच सेकेण्ड तक

है। दोनों पाव कुछ कुछ दूरी पर रहते हैं। निश्वास छोडनेके पहले तल-पेटी को भीतर खींच लेना पडता है। उसके वाद दोनों बगलके मांस पेशियों को सकुचित करके पेटके भीतर ही मास पेशियोंको फुलाना पड़ता है। आधा मिनट तक ऐसी हालतमें रहकर फिर पहलेकी हाल्तमे चला आना आवश्यक है। इस तरह पाच छ' वार किया जा सकता है। यह अभ्यास करने पर अजीर्ण, कोष्ठ-वद्धता इत्यादि कोई भी रोग कभी भी नहीं हो सकता है।

## सवासन

तमाम आसन करनेके बाद कुछ देर तक सवासन करना पडता है। इससे यौगिक व्यायाम करने के बाद शरीर सम्पूर्ण विश्राम प्राप्त होता है (इसके प्रयोगके लिये 'विश्राम और आरोग्य' अध्याय देखिये)।

[ ३ ]

योगासन ग्रहण करनेका सबसे अच्छा समय सध्याकाल है। क्योंकि सध्या समय शरीर थकावटसे मुक्त रहता है। फिर भी सुबहमें यौगिक व्यायाम करने में कोई आपत्ति नहीं है। जिनके पास पूरा समय नहीं है वे एक वेला आधा आसन करके और एक वेला बाकी आसन कर सकते हैं।

आसनोंके साथ अन्य व्यायाम भी किया जा सकता है। लेकिन ऐसा होने पर एक वेलामें साधारण व्यायाम और अन्य वेला में आसन करना उचित है। कभी भी भरे पेट में आसन ग्रहण करना उचित नहीं है। खानेके कम से कम पाच घटेके वाद आसन ग्रहण किया जा सकता है। किन्तु फल, फूल इत्यादि लघु आहार करनेके कुछ ही देर वाद आसन ग्रहण किया जा सकता है।

जमीनके ऊपर एक कम्बल और उसके ऊपर एक चादर बिछाकर आसन ग्रहण करना चाहिये। कम्बल नहीं रहने पर चटाई भी बिछाकर आसन ग्रहण किया जा सकता है।

साधारणत कौपिन पहन कर आसन ग्रहण किया जाता है। लगोट पहन कर भी आसन ग्रहण किया जा सकता है। यदि कौपीन पहनने में कोई असुविधा जान पड़े तो धोती समेटकर या हाफ पैंट पहनकर भी आसन कर सकते हैं। शरीर में कोई भी कपड़ा नहीं रहना ही उचित है। लेकिन शीत काल में एक गजी या फतुआ पहिना जा सकता है।

जहा तक सम्भव हो खुली हवामें आसन करना चाहिये। घरके भीतर करने पर घर की खिडकिया एव दरवाजे यथासम्भव खुले रहने चाहिये। जिस जगह किसी तरह की दुर्गन्ध हो अथवा जहां हवा का आगमन न हो वहा कभी भी आसन ग्रहण करना उचित नहीं है। क्योंकि कितने आसनों के साथ-साथ श्वांस प्रस्वास का व्यायाम किया जाता है और वह हमेशा खुली हवा मे ही करना जरूरी है।

हमेशा शांत चित्त होकर आसन ग्रहण करना चाहिये। इस समय मन में किसी चीज की उत्तेजना-मूलक भाव रखना ठीक नहीं एव शरीर को शिथिल ( relax ) कर लेना जरूरी है। आसन अत्यन्त शाति से चच-लता को छोड़ कर करना चाहिये।

प्रतिदिन नियमित समय में आसनोंका अभ्यास करना जरूरी है, ऐसा होने से ही ठीक ठीक उपकार हो पाता है।

आसन-अभ्यास करने के साथ आहार में संयम का भी अभ्यास करना कर्त्तव्य होता है एव यथा सभव ब्रह्मचर्य्य का पालन करना जरूरी होता है। जिसके जीवन में किसी विषय में सयम नहीं है उनके लिये आसन क्या किसी भी चीज से उपकार होना सभव नहीं है।

कोई-कोई मन में ऐसा सोचते हैं कि आसन करने से भयकर व्याधि पदा हो जाती है। यह एक बिल्कुल गल्त बात है। साधारण व्यायाम जिस तरह किया जाता है, उसी तरह आसन भी किया जा सकता है। यौगिक आसन व्यायाम छोड़कर और कुछ नहीं है। केवल वह वैज्ञानिक आधार पर प्रति-

ष्ठित है। तब भी खूब धीरे-धीरे इन व्यायामों का अभ्यास होना जरूरी है। आसन में बैठकर कई तरह शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करना पड़ता है। पहले पहल शरीर को खूब कम टेढा करना उचित ह एव थोड़ी देर के लिये करना उचित है। इसके बाद अभ्यास होने के साथ ही सब तरह से मात्रा बढ़ाने की कोशिश होनी चाहिए। क्योंकि धीरे धीरे अभ्यास करने से कभी भी खराब नतीजा नहीं निकल सकता है।

पहले पहल कई आसन बहुत कठिन मालूम पड़ते हैं। किन्तु धैर्य के साथ अभ्यास करते जाने पर ऐसा कोई भी आसन नहीं जो वश में नहीं आ सके।

श्रद्धा और विश्वास के साथ आसन ग्रहण करना चाहिये। प्रत्येक आसन ग्रहण करने के समय जिस आसन से जो उपकार होना है उस सबन्ध में मन में स्वकल्प-भावना (auto-suggestion) लेने से अत्यन्त उपकार होता है।

मर्दों की भाति औरतों को भी आसनों का व्यायाम करना चाहिये। नियमित रूप से इन आसनों को करने से उनका स्वास्थ्य अच्छा हो जायगा, प्रसव-वेदना बहुत अश में कम हो जायगी और कोई स्त्री-व्याधि जल्दी पकड़ नहीं पायेगी। किन्तु प्रतिमास मासिक-धर्म के समय पाच दिन के लिये आसन छोड़ देना चाहिये। सन्तान की सम्भावना होने पर भी तीन मास के बाद और आसन ग्रहण करना उचित नहीं। तो भी इस समय प्राणायाम का अभ्यास करने से अत्यन्त उपकार होता है। प्रसव हो जाने के तीन मास बाद फिर आसन शुरू कर देना चाहिये।

कुछ ही दिन आसन करने से ही यथेष्ट लाभ पहुँचता है। किन्तु स्वास्थ्यपूर्ण जीवन बितानेके लिये इसे बहुत दिनों तक करना चाहिये। शरीर ठीक हो जाने पर सप्ताह में दो दिन ही आसनोंका व्यायाम करना काफी होगा।

———

# एकविंश अध्याय

## स्वांस का व्यायाम

[ १ ]

हमलोग जो स्वाभाविक तौर पर सांस लेते एवं छोड़ते हैं उसी सांस को देर तक लेने एवं देर तक छोड़नेकी क्रिया को सांस का व्यायाम कहते हैं। हमारे देशमें यह व्यायाम प्राणायामके नामसे प्रचलित है।

हमारे फेफड़े धौंकनी के समान हैं। यह जितना ही फैला हुआ होगा उतना ही हवा शरीरके भीतर प्रवेश कर सकेगी। बदनमें हवा जब अधिक मात्रामें प्रवेश करती है तब अधिकसे अधिक आक्सिजन भी शरीर में घुसती है। जिन से शारीरिक दहन-शक्ति काफी जल उठती है और अंग प्रत्यंगमें गर्मी एवं नयी शक्तिका (heat and energy) संचार होता है। इसके फलस्वरूप भोजन अच्छी तरह परिपाक होकर जिस तरह नया रस पैदा करता है उसी तरह तमाम दूषित विकार भी भस्म होकर शरीरसे बाहर निकल पड़ते हैं। इसलिये प्राणायाम द्वारा पूर्ण स्वास्थ्य लाभ किया जा सकता है।

हम जो सांस खींचते और फेंकते हैं उसमें हमारे फेफड़ेका एक तिहाई भाग ही काम में लग पाता है। बाकी दो तिहाई भाग बेकार ही रहता है और यह बेकार हिस्सा जो सांस के साथ-साथ फैलता नहीं है वह व्यायामकी कमीके कारण मन्द और शिथिल पड़ जाता है। इससे उसमें तरह तरहके विकार जमा हो जाते हैं और फेफड़ा रोगोंका केन्द्र बन जाता है। यही वजह है कि दुनियामें मरनेवालों की तायदाद में एक तिहाई फेफड़ों के रोग से मरते

हैं (H Lindlahr, M. D.—Nature cure, P.332)। इसलिये दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिये कुछ उपाय निकालना नितांत आवश्यक है जिससे कि फेफड़ोंके बाकी अंश भी काम में लगाये जा सकें। प्राणायाम द्वारा यह काम भली भांति सम्भव होता है।

जैसे साधारण सांस लेने एवं छोड़ने में छाती फैलती नहीं, वैसे ही ऐसे भी बहुत से लोग हैं जिनका कि छाती स्वाभाविक ही संकुचित है। वे काफी हवा लेने में भी असमर्थ हैं। किन्तु लगातार सांस का व्यायाम करने से छाती की चौड़ाई धीरे-धीरे बढ़ती जायगी। इसका फलस्वरूप जलन क्रिया (oxidation) बढ़ेगी तथा हृद्पिंड और फेफड़ा पहले की अपेक्षा अधिक स्वच्छन्द एवं सुन्दर ढंग से काम करने लग जायगा। शरीर में रक्त संचालन अच्छी तरह होने लगेगा एवं तमाम रक्त विकाररहित और स्वस्थ बन जायगा।

ऐसा कहा जा सकता है कि जो जितना गंभीर श्वास लेते हैं उनका फेफड़ा उतना ही अधिक मजबूत है। फेफड़ों के फैलने एवं सिकुड़ने की क्षमता को ही फेफड़ों की शक्ति कही जा सकती है। व्यायाम द्वारा समूचे शारीरिक अंग में जिस तरह शक्ति का संचार होता है फेफड़ों में भी उसी ढंग का होता है। सांस के व्यायाम को फेफड़ों का व्यायाम कह सकते हैं। इस सांस के व्यायाम के अभ्यास से फेफड़ों की शक्ति क्रमशः बढ़ जाती है और पीछे काफी सांस लेने और छोड़ने सकता है।

हवा को हमारे शास्त्र में प्राण कहा गया है। छाती के भीतर जब हवा का परिमाण बढ़ता है तब प्राण-शक्ति की ही बढ़ती माननी चाहिये। सचमुच में ऐसा देखा गया है कि जिसका सांस देर में लिया और छोड़ा जाता है उसका जीवन उतना ही दीर्घायु होता है। इसलिये स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग मुक्ति के लिये जितने भी साधन हैं उनमें प्राणायाम का एक महत्वपूर्ण स्थान है।

प्राणायाम से मन में भी प्रसन्नता आती है। इससे शरीर के तमाम स्नायु (nerve) शात हो जाते हैं। इसलिये नियमित ढगसे प्राणायाम करने पर मानसिक अशाति, उद्वेग और चचलता दूर हो जाती है। इससे सुनिद्रा एव सयम शक्ति भी आती है। हिन्दू शास्त्रमें प्राणायाम को योग कहते है। इस योग साधनासे शारीरिक नवीनता, पूर्ण स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता, रोग शून्यता एव दीर्घ जीवन इत्यादि सिद्धिया लाभ की जा सकती हैं।

[ २ ]

सास के व्यायाम की बहुत सी विधिया प्रचलित हैं। शातमय बैठकर, खड़े होकर या सोकर प्राणायाम किया जा सकता है। यहातक कि साधारण व्यायाम के साथ साथ भी सास का व्यायाम किया जा सकता है। किसी अन्य व्यायाम के साथ सास का व्यायाम करने से लाभ की अधिक सभावना रहती है, क्योंकि उस समय छाती हवा से भर जाती है और लिया हुआ तमाम आक्सिजन शरीर के काम में लग जाता है। किंतु प्रत्येक व्यायाम के साथ सांस का व्यायाम करने से एक ही सा फायदा नहीं होता। अत इसके लिये कुछ खास का व्यायाम करना ही उचित है। ये प्राणायाम के लिये ही विशय उपयोगी हैं। इसलिये इन्हें प्राणायामी व्यायाम कहते हैं। उन व्यायामों की क्रिया इस प्रकार है —

पहले एकदम सीधा होके खड़ा होना। दोनों हाथ स्वाभाविक अवस्था में झूलता रहेगा। धीरे धीरे सास लेकर सांस से छाती को पूरी तरह भर लेना। सास ले लेने पर छाती फूल उठेगी और पेट भीतर चला जायगा। फिर धीरे-धीरे सास छोड़ देना।

उसी अवस्था में खड़े होकर पावों की उँगलियों पर समूचे शरीर का भार देते हुए सांस लेते लेते जहां तक सभव हो शरीरको ऊपर उठाना। दोनों हाथों को सामने और ऊपर इस ढंग से उठाना कि सिर के ऊपर दोनों मिल

जाय। फिर पाव की उँगलियों एव हाथों को धीरे-धीरे सास छोड़ते-छोड़ते स्वाभाविक अवस्था में ले आना। दोनों हाथ गोलाकार बनाते हुए गिरेगा।

सीधे खड़े होकर धीरे-धीरे सास लेकर छाती को हवा से भर लेना फिर धीरे धीरे छाती को तलहथी से थपथपाकर सब हवा नाक से निकाल देना।

दोनों पाव को फैलाना और सिर के ऊपर दोनों हाथों को सीधा उठाना। फिर पीठ को पीछे की ओर मोड़ते-मोड़ते सास लेना और सांस छोड़ते छोड़ते सामने की ओर झुक जाना। इसके बाद अपने हाथो से पावो के भीतर की जमीन स्पर्श करना और अत में सास लेते-लेते फिर खड़े हो जाना।

सीधे खड़े होकर सास लेते-लेते दोनों हाथो को पीछे की ओर से घुमाकर अगूठे से कधो को स्पर्श करना फिर दोनो हाथो को सास छोड़ते छोडते स्वाभाविक अवस्था में लौटा लाना। हाथो की मुट्ठिया सास छोड़ने के समय में कसकर बँधी रहेंगी।

सीधे खड़े हो जाना। फिर दोनो हाथों को यथासम्भव सामने, ऊपर और पीछे सास लेते-लेते ले जाना फिर सास छोड़ते-छोड़ते हाथों को स्वाभाविक हालत में ले आकर शरीर के साथ सटा लेना।

बिछौने पर चित्त हो के लेट जाना। दोनो हाथो को पीछे की ओर रखके, धीरे-धीरे सास लेकर छाती भर लेना फिर धीरे धीरे छोड़ देना।

इन व्यायामो के साथ प्राणायाम करने की एक विशेष उपयोगिता है। लेकिन दूसरे व्यायामो के साथ भी प्राणायाम किया जा सकता है। परन्तु श्वांस का व्यायाम अन्य व्यायामोंसे भिन्न करना ही उचित है। यह ख्याल रखना चाहिये कि दैनिक व्यायाम के साथ प्राणायाम को सयुक्त न करें (Sophia Marquise A. Ciacoline—Deep Breathing, P. 33)। तौ भी जिस व्यायाम के करनेमें जरा देर लगता हो उसमें अपनी इच्छानुसार प्राणायाम किया जा सकता है(Bernarr Macfadden—

Home Health Library, Vol 1, P 179)। यहां तक कि किसी भी व्यायाम को धीरे-धीरे करके उसके साथ प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। दंड-बैठक आदि व्यायामों में भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।

जो लोग बिल्कुल व्यायाम नहीं करते या जिन्हें व्यायाम करने के लिये समय नहीं मिलता वे भी टहलने के समय प्राणायाम का अभ्यास कर काफी लाभ उठा सकते हैं। सीधे चलते चलते पांच छ कदम तक सांस खींचना फिर आठ दस कदम जाते-जाते सांस छोड़ देना। ऐसा व्यायाम अत्यंत लाभ-दायक है। कोई कोई का कहना है कि इस ढंगसे सांसका व्यायाम करनेसे ही सबसे ज्यादा लाभ होता है (Great Ascetics and Eminent Physicians—Students' New Hygiene and Physical Culture, P 86)। क्योंकि सांस का व्यायाम हमेशा साफ हवा में करना चाहिये।

संगीत भी एक तरह का प्राणायाम है। संगीत शास्त्र ने षड्ज या धीकार साधना को भ्रामरी प्राणायाम कहा गया है। इस प्राणायाम के अभ्यास से दीर्घ जीवन लाभ किया जा सकता है। कई प्रसिद्ध गायक बहुत अधिक दिन तक जीते रहे हैं।

[ ३ ]

लेकिन जैसे-तैसे प्राणायाम करने से प्राणायाम नहीं करना ही अच्छा है। ठीक से प्राणायाम करने पर ही लाभ होता है, नहीं तो इससे अपकार भी हो सकता है। इसलिये सांस का व्यायाम ऐसा करना चाहिये जैसा वह सहज, विपदरहित और लाभदायक हो। यह तभी सम्भव है जब हम दोनों नाकों की नली द्वारा एक साथ स्वास लें और एक साथ छोड़ें।

स्वाभाविक हालत में जिस तरह स्वास लिया और छोड़ा जाता है उसी को देर तक लेने एवं देर में छोड़ने का प्राणायाम एक तरीका मात्र है।

स्वास लेने के वाद एक मिनट भी बिना रुके सास छोड़ देना चाहिये (J.P. Muller--My System, P 51)।

पाश्चात्य विद्वानो की यह सम्मति है कि आक्सिजन को शरीर में लेने के वाद कारवन डाइक्साइड के विषो को छाती में न रखकर शीघ्र ही वाहर फेंक देना उचित है।

साधारणतया सास का व्यायाम खड़े होकर ही करना चाहिये। इस समय सीधे खड़े होके छाती को सामने की ओर फुला लेना जरूरी है। इससे शरीर के तमाम अग अपने यथोचित स्थान पर पहुँच जाते हैं। इसलिये सीधे चलने एव खड़े होने के अभ्यास करना चाहिये। इससे पाचन क्रिया आसानी से होती है और सारे शरीरका उपकार होता है। छाती फुलाकर चलने वाले को वीर कहलाते हैं। सचमुच मे अगर हम भी छाती फुलाकर चलने का अभ्यास करें तो हम भी वीर बन सकते हैं।

साँस लेते समय यह ख्याल रखना चाहिये कि पेट भीतर ढुक जाय और छाती ऊँची उठ जाय। तभी समझा जायगा कि सासका व्यायाम ठीक ढगसे हुआ है। इससे छाती एवं पेट के भीतरी यन्त्रों मे काफी मर्दन होता है जिसके फलस्वरूप तमाम यन्त्रों में नयी उत्तेजना प्राप्त होती है।

सांसके व्यायाम मे मुख्य चीज ध्यान रखने की यही है कि हमेशा व्यायाम खूब धीरे-धीरे करना चाहिये जिससे च शब्द भी न हो। प्राणायाम से जो कभी कभी हानि होती है उसका मुख्य कारण जल्दीबाजी ही है। सांस लेने एव छोड़ने के समयमें हाथोंकी उँगलियों पर एक हिसाब रखना अच्छा है। इससे प्राणायाम की एक शृँखला बन जाती है और कितनी देर में सांस लेना और छोड़ना चाहिये इसका एक अदाज आ जाता है और तब सांस लेने में कमी या वेशी होने की गुजाइश नहीं होती। फिर क्रमश सास लेने छोड़ने को अवधि में वृद्धि भी की जा सकती है। साँस लेने की अपेक्षा सास छोड़ने में दो गुना समय देना चाहिये।

सास का व्यायाम स्वच्छ हवा में करना आवश्यक है। इसके लिये खुला मैदान या छत उपयुक्त है। यदि इनकी सुविधा न हो तो खिड़की खोलकर सास का व्यायाम किया जा सकता है। बिस्तरे पर लेटे रोगी खिड़की खोल कर इसका अभ्यास कर सकते हैं।

कहीं भी जरा साफ हवा मिलनेसे ही लोभी लोगों की भाति यह व्यायाम कर लेना चाहिये। अगर हवा धुधली, धूल से भरी, गर्म, अत्यधिक ठडी या दुर्गन्धपूण हो तो प्राणायाम बिल्कुल ही नहीं करना चाहिये। उससे हानि की ही सभावना अत्यधिक रहती है।

सर्वदा नाक द्वारा ही प्राणयामका सांस लेना तथा छोड़ना चाहिये। प्रकृति ने सांस लेने के लिये नाक को ही विशेष रूप से बनाया है। नाकके भीतर जो फाटक है वह फिल्टर का काम करता है। हवा की गदगी फाटकके बाहर अटक जाती है और शुद्ध हवा भीतर प्रवेश करती है। इसके अलावा हवा की गर्मी और ठडी नाक द्वारा नरम बनकर शरीर के भीतर प्रवेश करती है। ये तमाम काम मुंह द्वारा कभी सभव नहीं हैं। सचमुच मे मुँह से सास लेने पर तमाम गदी हवा सेंगेक टोक फेफड़े में चली जाती है एव भिन्न-भिन्न रोगों को पैदा करती है। मुह द्वारा सास लेना रोगीपनकी निशानी हैं। यह एक अस्वास्थ्यकर अभ्यास है। हमेशा प्राणायामके समय मे इस आदत से होशियार रहना चाहिये।

जो सास का व्यायाम शारीरिक व्यायाम के साथ करते है, दिनमें दो चार करना ही उनके लिये यथेष्ट है। किन्तु यदि सुविधा मिले तो दिन में मेरुदड सीधा करके बैठकर या खड़े हो कर दिनमें आठ दश बार प्राणायाम किया जा सकता है ( Herbert A Parkyn, M D—Auto-suggestion, P 124)। इस तरह दीर्घ स्वांस ग्रहण तथा वर्जन करने का अभ्यास हो जाने से हमेशाके लिये ही सांस दीर्घ हो जाता है।

प्राणायाम ग्रहण करने का मुख्य उद्देश्य है देह में अधिक से अधिक आक्सिजन पहुंचाना। लेकिन ज्यादे आक्सिजन ग्रहण करने से ज्यादा काम में नहीं लगती। प्रकृति अतिरिक्त आक्सिजन को निश्वास वायुके साथ बाहर फेंक देती है। इसलिये प्राणायाम के पहले शरीर में आक्सिजनकी माग को (demand) तैयार करना जरूरी है। इसलिये प्राणायाम ग्रहण करनेका पहिले कोई व्यायास करके शरीर को गरम करलेना जरूरी है और इसके बाद सासका व्यायाम करना चाहिये ( Geo H, Taylor, M D.— Massage, P 68 )। कोई एक व्यायाम कर लेनेसे ही शरीर गरम हो जाता है। इस कारण से देहकी अग्नि ज्यादासे आक्सिजनका आहुति मांगती है। तब प्राणयाम ग्रहण करनेसे ही सबसे ज्यादा लाभ होता है। इस लिये प्राणायामके पहले मर्दन या भ्रमण भी किया जा सकता है। बुखार वाले सभी रोगी कोई भी व्यायाम न कर प्राणायाम कर सकते हैं, क्योंकि उनका शरीर हमेशा गरम ही रहता है।

प्राणायाम करने के समय में यह ध्यान रहना चाहिये कि हवा भीतर मे रुक न जाय। हिंचकना और झाकना बिलकुल परिहार करना चाहिये। शातिपूर्ण भाव से स्थिर होकर सास लेनेसे इन उपद्रवोंसे छुटकारा मिल जाता है। प्राणायाम प्रारभ करने के पूर्व फेफड़ो की हवा को बाहर निकाल देना चाहिये और इस पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये कि ली हुई सास पूरी तरह से बाहर निकल जाय।

———

# द्वाविंश अध्याय

## विश्राम और आरोग्य

### (१)

मेहनतके बाद आराम और आरामके बाद मेहनत जीवनकी बहुत स्वाभाविक वस्तु है। जन्मसे मृत्युतक मेहनत और आरामके हेर फेरसे ही हम जीते रहते हैं।

शरीरके प्रत्येक पुर्जेके लिए जैसे श्रमका समय नियत है वैसे ही विश्रामका। हमारे शरीरमें हृदय एक ऐसा पुर्जा है जिसे निरंतर काम करना पड़ता है। पर वह भी प्रत्येक स्पंदनपर एक बार विश्राम ले लेता है और दूसरे स्पंदनके लिए शक्ति प्राप्त करता है। हमारे मस्तिष्क, पाकस्थली और पेट आदि भी विश्राम लेकर ही आगेके श्रमके लिए शक्ति एकत्र करते हैं।

श्रमके अंतमें शरीर थक जाता है—गिरने, टूटने लगता है। उस समय प्रकृतिको स्वयं आरामकी तलाश होती है। उस समय आवश्यक विश्राम कर लेनेपर शारीरिक और मानसिक शक्ति लौट आती है। श्रमने शरीरके भंडारसे खर्च हुई शक्तिको विश्राम पूर्ण कर देता है। इसीलिए परिमित विश्रामके बाद देहमें फिर पूर्व कार्य-क्षमता आ जाती है।

श्रम एक प्रकारका ध्वंस कार्य है। प्रत्येक श्रमके कामसे शरीर कुछ न कुछ छीजता है। परिमित विश्राम द्वारा इस छीजनको पूरा करना आवश्यक है, अन्यथा शरीर-क्षयका भय है। इसीलिए थकनके बाद विश्राम किये बिना श्रम में लगे रहनेसे शरीरकी होनेवाली छीजनकी कमी आसानीसे पूरी नहीं होती।

जैसे, कुछ भी थकानके बाद विश्राम आवश्यक है, वैसे ही कई दिनतक श्रमके बाद भी एक पूरे दिन विश्राम करना आवश्यक है। इसीलिए छः दिन काम करके एक दिन विश्राम लेनेकी व्यवस्था समाजमें प्रचलित है। जिनके लिए सभव हो उन्हें एक लबे कालतक काम करनेके बाद इसी तरह थोड़ा लम्बा आराम लेना चाहिए। इस प्रकार विश्राममें लगाया हुआ समय कभी व्यर्थ नहीं जाता। कारण the time spent in rest is an investment for the future—विश्रामके लिए दिए गए समयको भविष्यके शक्ति-भडारकी पक्की सचित पूंजी ही समझना चाहिए (Frederick Tice, M. D, F.R.C P.—Practice of Medicine, Vol IV. P 486)। इसीलिए दिमागी काम करनेवाले लोग शारीरिक श्रमिकोंकी अपेक्षा लगभग पन्द्रह-बीस साल अधिक आयु पाते हैं (Otto Juettner, M.D,Ph D.—A Treatise on Natural Therapeutics, P 334)।

लेकिन आजकी दुनियामें विश्रामका अवसर आसान नहीं है। चोटी एड़ी का पसीना एक करके गुजर बसरका सामान पैदा हो पाता है। पहलेकी-सी हालत अब नहीं रही। तब जीवन "लीला" शब्द चलता था अब 'जीवन 'सग्राम" हो गया है।

आज लोग घरोंमे चुप मारकर नहीं बैठ सकते। बड़े-बड़े शहरोंके लोगोंके फुटपाथ परसे चलनेको, हम चलना न कहकर दौडना कहें तो अधिक सार्थक होगा। एक ओर तो अभाव और दरिद्रता की मार, दूसरी ओर लोभ और प्रभुत्वका मोह मनुष्यको पागल किये दौडाये जा रहा है। इस कर्म-पिपासाके युगमे विश्राम लेना टेढ़ी खीर है।

लेकिन हम चाहे तो इस भागाभागमें थोडा-घना विश्राम ले सकते हैं। श्रमसे छुटकारा तो सभव नहीं है, पर यत्न द्वारा श्रमको हलका कर ले सकते हैं। मुमकिन है कि हमें आरामके बहुत मौके न मिलें पर ऐसा उपाय हो सकता है कि थोड़ेसे आरामसे पूर्ण विश्रामका फल मिल जाय।

मनुष्य कामके बोझसे उतना नहीं दबता जितना व्यस्तता और उद्वेग (hurry and worry)से। ये दोनों, बोझको गुरुतर बना देते हैं। श्रमकी अपेक्षा व्यस्तता और उत्तेजनासे शरीर अधिक छीजता है। इसीलिए जब काम में उत्तेजना या परेशानी नहीं होती तब मेहनत मानों कन्नी काटकर चली जाती है। श्रमसे बचा नहीं जा सकता, पर काम इस तरहसे किया जा सकता है कि उसमें व्यस्तता और उद्वेग न रहे। श्रमको लघु कर लेनेका यही सुन्दर उपाय है। इसे गीताकी भाषामें 'कर्मसु कौशलम्' कह सकते हैं।

जैसे हमें श्रमको लघु करना नहीं आता वैसे ही हम विश्राम की कला भी नहीं जानते। हम जब घूमने निकलते हैं तब भी मनको निश्चित नहीं रख पाते। घर वापसीके लिए मन छटपटाता रहता है। बाहर हवा-पानी बदलने जाते हैं, तब भी अक्सर यही हालत होती है। ऐसे अस्थिर मनको लेकर कभी विश्राम नहीं मिल सकता।

शरीर जब विश्राम लेता है, तब भी मन तो विचरता ही रहता है। कभी ईर्ष्या और विद्वेष में, कभी क्रोध और हिंसामें और कभी भांति-भांति की योजनायें गढ़ते हुए अदम्य कर्मपिपासामें मन गोते खाता रहता है। इस समय रक्तका प्रवाह शिराओंमें उछलता चलता है—तब कहिए बेचारे शरीरको विश्राम कहांसे नसीब हो। आराम कुर्सीपर या नरम बिछौनेपर पड़े रहने भरसे तो विश्राम होता नहीं, तब भी देहकी छीजन जारी ही रहती है।

( २ )

इसीलिए मेहनतके भीतर जैसे आराम होता है, वैसे ही आराममें शरीरके भीतर मेहनत जारी रहती है। यानी आरामके मानी सिर्फ शारीरिक आराम नहीं है। शारीरिक विश्रामका मानसिक विश्रामसे मेल होनेपर ही शरीरको पूर्ण विश्रामका सौभाग्य प्राप्त होता है।

पर विश्रामकी मानसिक दिशा हमारी दृष्टिसे सदा ओझल रहती है। शय्यापर पड़े रहनेकी हालतमें भी हमारा शरीर खिंचा—तना रहता है। इसका कारण मनकी उत्तेजित अवस्था है। किसी सोते बच्चेको गौरसे देखिए, तुरत

हमलोगों की विश्रामकी भूल पकड़ी जायगी। बच्चा बेफिकरीसे देहको शिथिल किये शय्या पर पड़ा रहता है। हम इस प्रकार क्यों नहीं रह सकते? यदि हम भी बिछौनेके साथ अपनेको एकाकार करके बेफिक्र पड़े रह सकें तभी हमारा विश्राम सफल होता है।

कुछ दिनोंकी कोशिशसे ठीक बच्चोंकी तरह ही सारे शरीरको शिथिल करके विश्राम पाया जा सकता है। इस प्रकार विश्रामके निमित्त शरीरको शिथिल ( relax ) करना ही सबसे प्रधान बात है। कुछ ही दिनोंके अभ्यास से सारे शरीरमें इस तरहकी शिथिलता लाई जा सकती है। प्राकृतिक चिकित्साकी भाषामें इसे आरोग्यमूलक शिथिलता (curative relaxation ) कहा जाता है। इसे विश्राम-साधना भी कहा जा सकता है।

इस प्रकार विश्राम करनेका अपना एक खास तरीका है। इसे अपनानेके पहले शरीर और मनको तैयार कर लेना जरूरी है। सबसे पहले मनको चिंता-शून्य करना आवश्यक है। तब बिछौनेमें पीठके बल धीरे-धीरे लेटकर जैसे बिल्ली अंगड़ाई लेती है ठीक वैसी ही एक नाम मात्रकी कसरत करनी पड़ती है। पहले एक हाथ को धीरे धीरे, जितनी दूर तक सभव हो, फला कर फिर वापस लाया जाय। तब उस हाथ को बिछौने पर इस तरह से गिरने दिया जाय मानों वह टूट कर गिर गया हो। उसे वहीं छोड़े। दूसरा हाथ भी उसी तरह फैला और सिकोड़ कर गिरने दें। तब एक के बाद एक करके दोनों पैरों को, जहा तक सभव हो फैलाकर फिर उसको सिकोड़ कर छाती के पास लायें। जब दोनों घुटने छाती से मिल जाय तब सिर को घुटनों के साथ मिला दें। इस क्रिया में इस बात पर ध्यान रखें कि मेरुदड—रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, और फैली रहे। इस प्रकार जब मेरुदण्ड अच्छी तरह फैल जाय तब सिर और दोनों पैरों को अपनी जगह जाने दें। इस तरह कि मानो वे बेजान होकर बिछौने पर गिरते हैं।

अब दोनों आखें बद करके शरीर के प्रत्येक अग के बारे में सोचें कि

वह अग शिथिल हो गया है। किसी अग पर मन को टिकाते ही आप समझ पायेंगे कि अदर ही अदर एक उत्तेजना का स्रोत जारी है। तभी हम इस बात का ठीक-ठीक अनुमान कर पाते हैं कि विश्राम के लिए पड़ रहन पर भी शरीर आराम नहीं पाता। किंतु क्षण भर इस तरह सोचने मात्र से ही वह अग शिथिल हो जायगा, यानी उसकी सारी उत्तेजना जाती रहेगी। कम से कम थोड़ा अभ्यास करने पर यह दशा अवश्य आ जाती है। क्योंकि यह एक तरह की स्वकल्प-भावना ( auto-suggestion ) है।

पहले एक पैर के बारे में सोचें कि हमारा एक समूचा पांव शिथिल और शात होता जा रहा है। पहले पाव की अगुलियों के सम्बन्ध मे इस प्रकार सोचना शुरु करके उसके बाद इस भावना को ऊपर की ओर ले जाना चाहिए। फिर दूसरे पाव के बारे में भी इसी प्रकार सोचें। फिर अलग-अलग एक हाथ के सम्बन्ध में सोचें। इसके बाद पीठ के बारे में सोचें। पीठ के बारे में सोचते समय खयाल करें कि मेरुदड नीचे से शुरु करके क्रमश ऊपर की ओर शिथिल—निस्पद होता जा रहा है। तब पेट, छाती, गरदन और मु ह के बारे में इसी प्रकार सोचें।

इस तरह कुछ दिन अभ्यास करने पर सोचने मात्र से हाथ पांव आदि तुरन्त शिथिल पड़ जाते हैं। अब दोनों हाथों को पेट के ऊपर उठा कर पेट के नीचे की ओर सयुक्त अवस्था में रक्खें। हाथों को खूब धीरे से मिलाए रखना आवश्यक है। इससे शुरू-शुरू में पेट पर कुछ दिक्कत-सी मालूम हो सकती है। लेकिन यह दिक्कत जल्दी ही दूर हो जाती है।

इसके बाद शरीर की इस शिथिल अवस्था को भग किये बिना एक पाव का टखना, दूसरे पाव के टखने पर रक्खें। यह सारा कारबार तीन चार मिनट में, जितनी देर हमें बतलाने मे लगी है, उससे भी अल्प समय में पूरा हो जाता है। पर इतने से ही सारे शरीर और मन में एक प्रकार

की अद्भुत शाति उतर आती है। ऐसा लगता है मानो सारा शरीर आकाश में तैर रहा है। देह के यों शिथिल हो जाने पर साधारणत. अपने आप ही निद्रा आ जाती है, लेकिन उस समय सो जाना उचित नहीं है। उस समय जागते रहकर देहकी अद्भुत शातिमय अवस्थाका आनद लेना चाहिए। पर सो जानेपर भी इस समय शरीर ऐसा विश्राम पाता है कि साधारण विश्राम की अपेक्षा वह कहीं गहरा होता है ( Charles Sanford Porter, M D—Milk-cure, P 40 )। इस अवस्था को करतलगत करने के लिए साधारणतः एक से दो हफ्ते तक का समय लगता है। लेकिन एक वार अभ्यास हो जाने पर बिछौने पर पड़कर चाहने मात्र से देह शिथिल और ढीली हो जाती है।

देह के इस प्रकार शिथिल हो जाने पर साथ ही साथ स्वास प्रस्वास का व्यायाम भी जारी कर दें तो वहुत फायदा होता है। वास्तव में तो स्वांस का व्यायाम आरोग्यमूलक शिथिलता का एक अपरिहार्य अग है। शरीर के शिथिल हो जाने के वाद तीन चार बार तक स्वास प्रस्वास का व्यायाम किया जा सकता है। इस दशा में इस व्यायाम को वहुत जल्दी-जल्दी करने की जरूरत नहीं होती। अच्छी तरह आराम लेकर थोड़े-थोड़े समय के वाद एक एक वार कर लेना ही काफी हो जाता है। लेकिन इस समय देह की शिथिलता भग न होने पाए, इसके लिए स्वास प्रस्वास के व्यायाम को वहुत धीरे धीरे करना उचित है। तथा शिथिलता सध जाने पर शरीर जितना शिथिल हो जाता है स्वास प्रस्वास उसी अनुपात से गहरे हो जाते हैं। उस समय जी चाहे जितनी वार व्यायाम किया जा सकता है ( E J Booma and M A Richard—Relaxation in Everyday Life, P. 35 to 45 )। इस तरीके से आध घटे के लिए शरीर को शिथिल कर लेना काफी है। किंतु नित्य इसके करने की जरूरत नहीं होती। साधारण दशा में हफ्ते में

दो दिन करना काफी होता है। लेकिन खास-खास तीव्र रोगों में इसका नित्य करना आवश्यक होता है। उसके बाद ज्यों-ज्यों रोग घटता जाय इसके दिन बढ़ाते जाय।

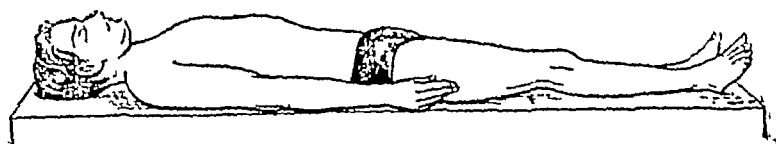
देह और मन की श्रांत अथवा उत्तेजित दशा में यह किसी भी समय किया जा सकता है। किंतु साधारण दशा में खाली पेट या भोजन के पहले करने से सबसे ज्यादा फायदा होता है।

[ ३ ]

थके हुए शरीर में फिर ताजगी लाने के लिए इसको शिथिल करने जैसा दुनियाँ में और कोई उपाय है या नहीं इसमें संदेह है। शरीर की श्रांत दशा में सिर्फ दस मिनट के लिए यह कर लिया जाय तो सारी थकान जाती रहती है, क्लांति कट जाती है। बहुत बार मेहनत के बाद कुछ काल के लिए शरीर को इस प्रकार शिथिल कर लेने पर फिर काम में लगाया जा सकता है।

शरीर और मन की उत्तेजित अवस्था में भी चाहे जिस समय यह विधि अपनाकर आश्चर्यजनक लाभ उठाया जा सकता है। मन के अकस्मात् क्रुद्ध या उत्तेजित हो जाने पर बिछौनों में पड़ कर शरीर को ढीला छोड़ने मात्र से मन शांत हो जाता है। अधिक क्या, जो लोग अस्वाभाविक उपाय से शरीर को नष्ट करते हैं वे भी देह के उत्तेजित होने के बाद भी शरीर को शिथिल कर सकें तो बातकी बात में यह अस्वाभाविक उत्तेजना गायब हो जाती है।

शरीर पर काबू सहज है, मनको वशमें लाना कठिन। यह हमेशा अपनीवाली करता है। इसीलिए साधारण मनुष्य की अवस्था क्षिप्तावस्था कही जाती है। लेकिन बड़ी बात यह है कि मांश-पेशियोंकी शिथिलता मन पर भी अपना असर डाले बिना नहीं रहती। मन की चंचल और उत्तेजित अवस्था भी बहुत बार

शरीरकी ज्ञात और अज्ञात अवस्था में से पैदा होती है। इसीलिए कुछ दिनों शरीर को शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर जब माँसपेशियों और स्नायुओं की उत्तेजना कम हो जाती है तब मन भी उसी के साथ शात और सयत हो जाता है और मानसिक शक्ति खूब बढ़ जाती है। इसीलिए देहको शिथिल करने की पद्धति हमारे यहा योगशास्त्र मे एक आसन की भाति बतलाई गयी है। अग्रेजी में इसे शरीर की शिथिलता ( relaxation ) कहा जाता है। हमारे योगशास्त्र में उसे शवासन कहा गया है। कोई

शवासन

कोई यूरोपियन इस बात का दावा करते हैं कि उन्होने इस पद्धतिका आविष्कार किया है। लेकिन शरीर और मन को शात करनेवाले इस अद्भुत कौशल का यूरोपियनों के दिमाग मे आने के कई हजार वर्ष पहले भारतीय ऋषियों को ज्ञान था।

योगशास्त्र में इसकी बड़ी प्रशसा है।

एक भारतीय योगीका कहना है कि जैसे पानी की बाँध खोल देने से पानी अधिक गति से बहने लगता है वैसे ही शरीरको शिथिल कर देने से सारे स्नायुओं से शक्ति-धारा बहने लगती है।

वास्तवमें कुछ दिन शरीरकी शिथिलताका अभ्यास कर लेने पर मन की दिशा में भी अद्भुत परिवर्तन हो जाता है। इसे अपनाने का फल यह होता है कि क्रोधी और चिड़चिड़ा स्वभाव शात हो जाता है कलह-स्पृहा दूर हो जाती है, मनुष्य उत्तेजना रहित होकर युक्तिपूर्वक बातें करने लगता है, सहज में घबराता नहीं, भयभीत नहीं होता, और काम की कोई बात भूलता नहीं। मन के इस प्रकार शात होने पर शरीर का स्वास्थ्य भी उन्नत

होता है। कुछ दिनों तक शरीर की शिथिलता का अभ्यास कर लेने पर इस पर ऐसा काबू हो जाता है कि प्रबल उत्तेजना के समय भी किसी के साथ खड़े खड़े बातें करते हुए या राह चलते-चलते इच्छामात्रसे शरीर को शिथिल करके देह और मन को शान्त कर लिया जा सकता है।

लेकिन दुनिया में सभी बातोंकी हद होती है। शिथिलता के अभ्यास को निर्दिष्ट सीमा में रखना उचित है। शिथिलता के अभ्यास से जब चाहने मात्र से देह शात हो जाय तब खूब देर-देरसे और सिर्फ जरूरत पड़ने पर ही इसका आश्रय लेना उचित है अन्यथा शरीर और मन में एक प्रकारका अवसाद आ सकता है। जहां तक कि यह स्नायविक उत्तेजना मिटाकर शरीरको विश्राम देती है, वहा तक तो इसका उपयोग ठीक है, लेकिन जब यह अवसाद लाने लगे तब इससे हानि होती है। इसलिए नियम है कि देह को शिथिल करना जब अपने काबू में हो जाय तब शिथिल दशा में भाग-दौड़, उछल-कूद, तैराकी, कुश्ती आदि श्रमसाध्य कार्यों में अपने को लगा हुआ मानने की कल्पना करनी चाहिये। इसे व्यायामहीन व्यायाम ( exercise without exercise ) कहा जाता है। इसे भावना लेने पर फिर अवसाद नहीं आ सकता। जब शिथिलता का अच्छी तरह अभ्यास हो जाय तब मेरुदण्डको ठीक रखकर हाथ पाव को कुछ समय तक हिलाया जा सकता है। इससे शिथिलता नष्ट नहीं होती और अवसाद भी दूर हो जाता है। लेकिन जो हमेशा काममे लगा रहता है रोज शरीर ढीला करनेसे भी उसे अवसाद नहीं आता है।

( ४ )

शिथिलताके अभ्यास से स्नायुसमूह में स्निग्धता आने के कारण भिन्न-भिन्न स्नायविक रोगों में इनके द्वारा अद्भुत लाभ होता है। अनिद्रा रोग को दूर करने का यह एक विशेष साधन है। यदि सुनिद्रा प्राप्त न हो तो सारे आराम ही व्यर्थ हो जाते हैं। वास्तव में स्वाभाविक विश्राम तो

केवल निद्रा के समय ही मिलता है। निद्रा काल मे सारी उत्तेजनाओ का अत हो जाता है। शरीरको अपने टूटे हुए ततुओ की मरम्मत करनेका मौका मिलता है। यदि नित्य समय पर नींद न आये, अथवा गहरी निद्रा न आये अथवा थोड़ी देरके बाद टूट जाय, तो कुछ समयतक हर रातको सोनेके पहले देहको शिथिल कर लेना उचित है। कई दिन इस प्रकार करनेके बाद देहको शिथिल करने मात्रमे अपने आप नींद आ जाती है, और कब आई इसका पता भी नहीं चलता।

हकलाहटको अब मुखसम्बन्धी रोग नहीं गिना जाता। यह अच्छी तरह साबित हो गया है कि यह एक स्नायविक विश्रृखलासे पैदा होनेवाला रोग है। नियमित रूपसे नित्य आधे घटेके लिये देहको शिथिल कर लेनेसे क्रमश हकलाहट दूर हो जाती है और अतमें रोगीके स्वरयन्त्रको पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हो जाता है।

अन्यान्य साधारण रोगोंमें देहको शिथिल करनेकी उतनी आवश्यकता न होनेपर भी ऐसा कोई रोग नहीं है जिसमें विश्रामकी आवश्यकता न हो। अतिरिक्त मेहनतके बाद देह जैसे विश्राम चाहता है, वैसे ही रोगके समय भी शरीर काम करनेसे इन्कार करता है। क्योंकि शरीर जब विश्रामरत रहता है, तभी प्रकृति शरीरकी मरम्मत करनेका अवसर पाती है। इसलिए सभी रोगोंमें विश्राम ही एक चिकित्सा है।

प्राय- सभी तरहकी वेदनाओंमें मामूली हिलडुलसे ही तकलीफ होती है। उनमें कुछ समयके लिए केवल विश्राम मात्रसे बहुत बार वेदना दूर हो जाती है। इसलिए यदि कोई हाथ या पैर टूट जाता है या मोच खा जाता है तो सबसे पहले ऐसी तदबीर की जाती है कि जिससे हाथ-पैर हिलने डुलने न पावें। चोट लगे हुए अगको इस प्रकार विश्राम देनेकी व्यवस्था कर देनेपर प्रकृति उस अगको स्वय ही पूर्ववत कर देती है। ठीक इसी तरह पेटमें दर्द होनेपर भी न खाकर हम पेटको विश्राम देते हैं।

इसी प्रकार सिरमें तकलीफ होनेपर सिरको भी विश्राम दिया जाता है। आंखोंकी बीमारीमें अथवा शरीरके किसी दूसरे यन्त्रके रोगमें भी इन सभी यन्त्रोंको विश्राम देना उचित है। बहुत बार शरीरको विश्राम दे देनेपर उसके भिन्न-भिन्न यन्त्र विश्राम पा जाते हैं। इसीलिए पेटके घाव वगैरहमें पूर्ण विश्राम की व्यवस्था की जाती है। सभी तरहके ज्वर रोगोंमें विश्राम अपरिहार्य माना जाता है। ज्वरके समय सिर्फ विश्रामसे ही बहुत हालतोंमें ज्वर अपने आप अच्छा हो जाता है।

यक्ष्माके रोगतक में रोगीको सिर्फ विश्राम देने मात्रसे उसका ज्वर और अधिकांश उपाधियाँ अपने आप कम हो जाती हैं। यदि यक्ष्माके रोगीको आवश्यकतानुसार कुछ दिनों या कुछ सप्ताहोंका विश्राम दिया जाय तो बहुत बार केवल उसीसे रोगीकी दुर्बलता, मंदाग्नि, अजीर्ण, हृदयकी धड़कन, ज्वर, खांसी और कफमें कमी हो जाती है। और कभी-कभी पूर्ण रूपसे दूर हो जाती है (Francis Marion Pottenger, M D, LL D — Tuberculosis in the Child and the Adult, P 404)।

पूर्ण विश्राम वजन बढ़ानेमें प्रधान रूपसे सहायक होता है। इसीलिए जिन रोगियोंका वजन बढ़ानेकी जरूरत होती है उन्हें हमेशा लम्बे समयका विश्राम दिया जाता है।

इन सब कारणोंसे सभी रोगोंमें विश्रामसे फायदा होता है। कठिनतम रोगोंमें सिर्फ थोड़ा विश्राम लेना ही काफी नहीं होता है। उन हालतोंमें बराबर बिछौनेमें रहकर पूर्ण विश्राम (rest in bed) लेना आवश्यक होता है। पूर्ण विश्रामका मतलब है कि रोगी शय्यासे किसी कामके लिये न उठे, दूसरा ही उसका काम बजा दे।

लेकिन रोगकी हालतमें, और स्वस्थ दशाओंमें भी, विश्रामकी यथेष्ट उपकारिता होते हुए भी, यह हमेशा याद रखना जरूरी है कि विश्राम और

आलस्य दोनों एक चीज नहीं हैं। रोगकी दशाको छोड़ दिया जाय तो आरामके मानी यही लेना होगा कि मेहनतके बाद आराम। जो आराम मेहनतके पीछे नहीं चलता है वह देह और मनकी निष्क्रिय अवस्थाको बढ़ाता है, वह आराम नहीं आलस्य है। अतिरिक्त मेहनत जैसे शरीरको छिजाती है, आलस्य भी वैसे ही मनके भीतर मुर्चा लगा देता है। आलस्य और थकानमेंसे यदि एकको चुनना हो तो थकानको ही चुनना उचित है। मेहनतसे घिस-घिसकर मर जाना अच्छा है, बजाय इसके कि पड़े पड़े नाश हों—it is better to wear out, than rust out.

# त्रयोविंश अध्याय

## स्वकल्प भावना ( Auto-suggestion )

### [ १ ]

शरीर और मन आपस में अभिन्न रूप से मिले हुए हैं। शरीर के साथ मन का एव मन के साथ शरीर का एक घनिष्ट लगाव है । मानसिक हालत से शरीर एव शारीरिक हालत से मन हमेशा ही प्रभावित होता रहता है। कितने ही बार ऐसा देखा गया है कि सुस्वादु भोजन की कल्पना मात्र से मुह में पानी भर आता है। कभी-कभी वीभत्स या भयानक घटना देखने से ही पाचन क्रिया बद हो जाती है। खून देखने मात्र से ही बेहोशी अक्सर दिखाई पड़ती है। इन बातों से प्रमाण मिलता है कि मन के साथ शरीर का कितना घनिष्ट सम्बन्ध है ।

जिन्हे हम रोग कहते हैं, अधिक अवस्था में वे मन के द्वारा ही प्रभावित होते हैं। कई बार ऐसा देखा गया है कि अचानक डर पैदा हो जाने से ही तरह-तरह के रोग पैदा होते हैं। हैजे के समय कितने व्यक्ति केवल डर के कारण ही हैजे के शिकार बन जाते हैं। डर जाने के कारण पतला दस्त होने लगता है।

हृदय रोग की चिन्ता करते-करते सचमुच हृदय रोग के चुगल में फस जाते हैं। चर्म रोगी के कपड़ों के स्पर्श से डर जाने से, अक्सर देखा गया है, कि देखते-देखते चर्म रोग छूने वाले व्यक्ति के सारे शरीर में उसके लक्षण दिखाई देने लगे। यहाँ तक कि डाक्टरी किताबों में रोगों के विवरण पढ़ने के कारण आदमी के शरीर में उस के लक्षण फूट निकलते हैं। इस प्रकार डर के

कारण मृत्यु भी सभव है । एक बार चिकागोकी एक महिला को सिर दर्द हुआ । महिला अपनी आदत के अनुसार आलमारी से सिडलिज़ पाउडर खाने के लिये उसे खोला और दवा खाकर उसे अन्दर रख दिया। उस समय उनकी एक लड़की टेबुल की दूसरी ओर काम कर रही थी । ठीक उसी समय वह चिल्लाकर कहने लगी कि माँ तुमने क्या किया ? तुमने तो आर्सिनिक खा लिया है ! उनके लड़के ने किसी काम के लिये आर्सिनिक लाकर उस आलमारी में रख दिया था। बेचारी महिला बहुत डर गयी। साथ ही साथ उसके शरीर में विष के लक्षण दिखाई पड़ने लगे और कुछ मिनटों में उस महिला की मृत्यु हो गयी। मरने के बाद उनके लाशकी परीक्षा की गयी। परीक्षा से देखा गया कि उन्होंने सिडलिज़ पाउडर खाया था और उनकी मृत्यु डर के कारण ही हुई थी ( E W. Coidingly—Piinciples and Practice of Natuiopathy, P 24 )।

बुरी भावनाओ से जिस तरह विभिन्न रोग पैदा होते हैं और जीवन संकट में पड़ जाता है उसी प्रकार अच्छी भावनाओं से विभिन्य रोग आराम हो सकते है, एव सकटमय जीवन को बचाया जा सकता है।

प्राचीन मिश्र, ग्रीस और भारतवर्ष में इस तरह की बहुत सी घटनाओं का विवरण मिलता है कि किसी भी रोगी को एक साधु ने स्पर्श किया और वह शीघ्र ही आरोग्य हो गया। हमारे देश मे अब भी इस तरह की घटनाओं की कमी नहीं ।

मैं स्वयं जानता हूँ कि एक सात साल का रोगी लकवा से पीड़ित होकर बिछौने पर पड़ा हुआ था। एक साधु ने आकर उनसे पूछा, "तुम क्यों सोये हुए हो ? उठो ! तुम्हारी बीमारी छूट गयी है।" वह उठ कर खड़ा हुआ और तब से बिलकुल अच्छा हो गया। यह सिर्फ सुनी हुई बात नहीं है। उस आदमी के आरोग्य लाभ की शीरनी भी हमें मिली थीं। पीछे हम ने इनसे एक स्कूल में शिक्षा प्राप्त की।

यह कोई आश्चर्यजनक घटना ( miiacle ) नहीं है। यदि

चिकित्सा कार्य चल रहा है। एव बहुत से रोगी उससे आरोग्य होते हैं। जो चिकित्सालयों में इस तरह की चिकित्सा की जाती है, उन मे फ्रांस देश के विख्यात मनोवैज्ञानिक एमील कोए ( Emile coue ) के चिकित्सा-लय ने आश्चार्यजनक सफलता प्राप्त की है। उनके चिकित्सालय में कोई ऐसा रोगी नहीं है जिसे आराम नही किया जाय।

रोगों से छुटकारा पाने के लिये लोग दवाई पीते हैं। दवाई खाने से ही सदा रोगी अच्छा हो जाता है—ऐसा बात नहीं है। साधारणत विश्वास से ही अनेक जगहों मे आरोग्यता प्राप्त होती है।

चिकित्सक का आत्म-विश्वास, उनका चाल चलन, उनकी दृढ आवाज, उनकी ख्याति एव पोशाक यह तमाम चीजों रोगी के मन के ऊपर एक गहरा असर डालती हैं। डाक्टर यदि रोगी को देख कर यह कहे कि उसका बचना सभव नहीं तो उसका बचना बहुत कठिन हो जाता है। कितनी बार तो डाक्टर की असावधान उक्ति से ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

केवल आशा की उक्ति रहने से बिना दवाई के ही रोगी चगा हो जाता है। हमें तो एक होमियोपैथी के डाक्टर ने कहा कि डाक की गड़बड़ी के कारण दवाइया उनकी डिस्पेन्सरी में खतम हो गयी थीं। तब रोगियों को दवाई के बदले उन्होंने सिर्फ जल ही दिया, और उसी से बहुत से रोगी आराम भी हो गये। सचमुच में बहुत जगह दवाई सिर्फ स्वकल्प भावना का एक साधन मात्र है। बहुतेरे लोग स्वप्न में पाई हुई लता व पत्ते खाकर या तावीज, कवच पहन कर रोग-मुक्त हो जाते हैं। यह उसी भावना का ही फल है। औषधि खाने के बाद रोगी सोचता है कि वह अच्छा होने लगा है, वह धीरे-धीरे अपने को अच्छा महसूस करते करते पूर्ण रोग से मुक्त हो जाता है। स्वकल्प भावना द्वारा इसी तरह का एक ही फल लाभ किया जा सकता है।

रोग को बड़ा समझने से ही रोग अच्छी तरह पकड़ लेता है। कोई

ही अच्छा हो जाऊंगा, शीघ्र ही मेरी तन्दुरुस्ती लौट आयेगी इस तरह के लगातार मानसिक भावना को ही हम स्वकल्प भावना कह सकते हैं।

इस तरह का स्वकल्प भावना करने से निश्चय ही रोग अच्छा होने लगता है। तब फिर अपने मन में यह भावना लानी चाहिये कि हम बहुत कुछ अच्छे हैं। दिन ब दिन हमारा स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता जायगा और कुछ ही दिनों में तन्दुरस्ती लौट आयेगी।

इसके बाद रोग के लक्षण विलीन हो जाते ही इस ढग से भावना करना चाहिये, मैं अब बिल्कुल अच्छा हो गया हू, अब से हमारे स्वास्थ्य में क्रमश उन्नति ही होगी, हमारा स्वास्थ्य फिर खराब नहीं होगा। यह अवस्था हमारे जीवन में हमेशा बनी रहेगी।

इन बातों का पहले मन ही मन आवृत्ति करना चाहिये, उसके बाद दो चार बार धीरे से उच्चारण करके दुहराना चाहिये जिससे कि अपना कान सुन सके। इस समय दोनों आखें बद रखनी जरूरी है।

स्वकल्प भावना हमेशा ही किसी एकान्त स्थान में करनी चाहिये। इस समय अपने मन को सब चिन्ताओं से शून्य ( vacant) रखना चाहिये। इस ढग का ही लाना चाहिये कि जैसे मन बिल्कुल विचार-शून्य हो।

स्वकल्प भावनाका असर सबसे अधिक तब होता है जब शरीर और मनके अर्ध चेतन अवस्था में भावना किया जाता है। इसलिये सोते समय जब दोनों आखें ऊंघने लगती हों, या सुबह उठते समय जब पूरी नींद नहीं टूटती है तभी स्वकल्प भावना करने का सबसे अच्छा अवसर है (Arnold Lorand, M. D—Defective Memory, Absent-mindedness and their Treatment, P. 298)।

स्वकल्प भावना के समय में शरीर को शिथिल (relax) कर देना उचित है। शरीर जितना अधिक शिथिल होगा अवचेतन मनकी शक्ति उतनी ही अधिक-वृद्धि पायेगी। इसलिये बिछौने पर लेटकर या आराम

भावना करना चाहिये। लेकिन स्वकल्प भावना करते
जाय तब ट्रामर्में, बसमे, रास्ता चलते या किसी
ना किया जा सकता है और दोनों आखे
हती (Charles Baudouin—
uggestion, P 159)।
समय कभी भी रोगों के सबध में
विरोधी विचारों (negative
छ इ दो। जिससे कि मनके ऊपर रोग के
हमेशा उपाय करना चाहिये। यह कभी
लता चला जायगी, बल्कि यह सोचना
होते जायँगे। आशा और निराशा दोनों
भावना जोवन को सफलता देता है
धकार में ढकेल देता है।

शयगे के भीतर रखना उचित है। जैसे
नन नहीं कि घाव अभी सूख जायगा,
। ही घाव सूख जायगा। जो चीज झूठ हो
हीं करना चाहिये। दात के दर्द होने
। चाहिये कि दर्द नहीं है बल्कि यह
भावना करना चाहिये कि दर्द कम हो रहा है।

स्वकल्प भावना करते समय में कभो भी केवल एक बातको दुहराना नहीं चाहिये बल्कि दो तीन बातोंको एक साथ मिलाकर दुहराना चाहिये। दुहराने के बाद स्वकल्प भावना द्वारा जिस हालत की आशा की जाती है उस हालत के बारेमें भी सोचना चाहिये। यह हमेशा याद रखना जरूरी है कि नियमबद्धता एवं दृढ़ता (regularity and persistance) स्वकल्प भावना का प्राण है। बार बार और बिना किसी दिन भी नागा किये

सकल्प भावना करना उचित है। प्रत्येक दिन दो बार और दो मिनट से दस मिनट तक स्वकल्प भावना करना जरूरी है। इस प्रकार बार बार भावना करके अपने मन को इस भावना के घेरेमें बाध लेना उचित है। जब यह भावना अवचेतन मनमें दृढ रूपसे घर कर लेगी तभी इससे लाभ होगा (Arnold Lorand, M D —Defective Memory, Absent-mindedness and their treatment, P 297)।

स्वकल्प भावना के समय में हमेशा ही इच्छाशक्ति (will power) को चलाना बद रखना चाहिए। यह हमेशा ध्यान रखना चाहिये कि स्वकल्प भावना द्वारा जो भी आरोग्य लाभ होतो है वह इच्छाशक्ति के बल पर नहीं। बल्कि, The greatest enemy of auto—suggestion is effort—चेष्टा स्वकल्प भावनाका सबसे बड़ा शत्रु है ( C Harry Brooks—the Practice of Auto—suggestion, P 83)।

यह देखा जाता है कि कोई एक समस्या को लेकर जितना ही अधिक सोचता है उतना ही समस्या का समाधान दूर चला जाता है। बल्कि मनमें वह और अधिक उलझ जाता है। किन्तु उस समय में जरा सो जाने पर आपसे आप उसका समाधान मनमें निकल आता है। किसी का नाम जब याद नहीं आता है तब जितना भी सर मारा जाय वह उतना ही उलझ जाता है। उस समय मन को दूसरी ओर ले जाने पर अपने आप नाम याद आ जाता है। जिसे नीद नहीं आतो वह जीतनी भी चेष्टा करे उसे नींद उतनी ही दूर चला जाती। ऐसी अवस्थामें अपने मनको चिन्ताहीन कर स्वकल्प भावना करने से नींद शीघ्र ही आजाती है।

इच्छाशक्ति सबसे प्रबल शक्ति है इसमें कोई सन्देह नहीं। किन्तु स्वकल्प भावना इच्छाशक्तिके क्षेत्रमें नही है। सचेतन मन को सुला कर अवचेतन मनसे काम लेना ही स्वकल्प भावना की प्रधानता है। इसलिये तन्द्रा के समयमें स्वकल्प भावना ग्रहण करने से शीघ्र ही लाभ होता है।

सचमुच यह विश्वासकी चिकित्सा है। स्वकल्प भावना हमेशा दृढ़ विश्वास के साथ ग्रहण करना चाहिये। जितना अधिक विश्वास होगा स्वकल्प भावना का उतना ही अच्छा फल मिलेगा। स्वकल्प भावनासे जो कुछ लाभ होता है वह केवल एक ही उपाय से बेकार प्रमाणित होगा—यदि हम उसमेंसे विश्वास खो बैठ। इसलिये जो जितना अधिक सरल विश्वासी है, जिनका विश्वास जितना गहरा है उन्हें उतना ही अधिक एवं उतनी ही जल्दी लाभ होता है। यूरोपमें कहावत है, Confidence is half the cure—विश्वास ही आधा आरोग्य है। इन बातोंमें बहुत कुछ सत्यता है।

[ २ ]

स्वकल्प भावना यदि विश्वास एवं नियम के अनुसार की जाय तो इसके द्वारा एसे बहुत कम ही रोग हैं जो आराम न हों। इन चिकित्सा से सब रोगों में लाभ होनेपर भी विभिन्न स्नायु-रोग इस चिकित्सा द्वारा आसानी से आराम होते हैं। स्नायु दुर्बलता ( neurasthenia ), अनिद्रा, हिस्टीरिया, मिर्गी और विभिन्न अंगों की खिचावट ( spasm ), मूत्र की रुकावट में अक्षमता, स्मरणशक्ति की कमी इत्यादि रोगों की स्वकल्प भावना एक प्रधान चिकित्सा है।

नींद नहीं आने की बीमारी में शरीर को शिथिल ( relax ) करके और स्वास का व्यायाम लेकर यह मन में दुहराना चाहिये कि हमें अभी नींद आ जाएगी, हमारे तमाम अंग शान्त हो रहे हैं। मैं तुरंत गहरी नींद से सो जाऊँगा। कई बार इस बात को दुहराने के बाद लम्बे स्वर से यह उच्चारण करना चाहिये—नींद! नींद! नींद! कुछ देर तक इस ढंग से कहने से कब नींद आ जाती है कहना कठिन है। प्रोफेसर चार्ल्स बुडइन ने कहा है, If we fail to summon sleep at will, there must be some thing wrong with our method—

यदि हम स्वकल्प भावना द्वारा नींद नहीं ला सकें तो निश्चय ही हमारे कार्य पद्धति में कोई गल्ती है।

हिस्टीरिया के रोगी को इस तरह की भावना लानी चाहिये कि मानसिक शक्ति दिन ब दिन हमारे अन्दर बढ़ती जायगी। फिर हिस्टीरिया के आनेसे पहले ही मैं उसे समझ जाऊँगा। तब मैं नहीं डरूँगा। मै तब बिलकुल शान्त रहूँगा। उसी से हिस्टीरिया का आक्रमण दूर हो जायगा। प्रतिदिन हमारी हालत सुधरती जायगी। हमारी चेतनाशक्ति हमेशा बनी रहेगी। आक्रमण आने के पहले ही बार बार इस बात को दुहराना चाहिये, 'मैं शान्त हो गया हूँ। मेरे अन्दर आत्म-संयम आ गया है। हमें अब कोई डर नहीं।

अंग कम्पन ( chorea ) रोग में तो इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है। एक चिकित्सक महाशय ( Wattersland ) २१ पुरुष एवं १७ महिलाओं की चिकित्सा इस पद्धति से की, जिसमें ११ पुरुष एवं ५ महिलाओं को आरोग्य लाभ हुआ (Otto Juettner, M D., Ph D. —A Treatise on Naturopathic Practice, P 396)।

स्नायु की दुर्बलता ( neurasthenia ) के रोग में जिन रोगियों को कोई आशा नहीं दीख पड़ती वे लोग स्वकल्प भावना द्वारा पूर्ण आरोग्य हो जाते हैं। मानसिक कष्ट, यत्रणा तथा अशान्ति में स्वकल्प भावना से अत्यंत लाभ होता है। अशान्ति मन की एक स्वाभाविक अवस्था है। इस संसार मे यदि अशान्ति नहीं रहती तो धर्म का नाम कोई भी नहीं लेता। स्नायु की कमजोरी में अशान्ति एक रोग हो जाती है। मैंने खुद कई बार देखा है कि मानसिक वेदना के कारण आदमी कटे बकरे की भाँति इधर से उधर करवटें बदलता रहता है। हो सकता है कि कारण बहुत क्षुद्र हो लेकिन उससे ही उनके मन में अग्नि दाह के समान कष्ट होता है। यह उनके मन के वश की बात नहीं है। यह तो अपने आप पैदा होती है। बाहर के आदमी समझ हो नहीं सकते हैं कि उनके मन में

एक रोगी था जो अज्ञात भाव से मुह बनाता था। वह मन ही मन आपही आप कुछ बड़बड़ाता रहता था, कभी कभी चीत्कार कर उठता था। विभिन्न विषयों का उसे असाधारण ज्ञान था। किन्तु अपनी इच्छा शक्ति से इस कमजोरी को वह किसी भी तरह रोक नहीं पाता था। किन्तु स्वकल्प भावना द्वारा उसकी यह बीमारी धीरे धीरे दूर हो गयी। थोड़े ही दिनों में उसे काफी लाभ हुआ। किन्तु पहले जरा सी भी मानसिक चचलता आने पर ही यह तमाम लक्षण उसमें दिखाई पड़ते थे। किन्तु विश्वास एव निष्ठा के साथ इस स्वकल्प भावना को करने से तमाम लक्षण एकदम विलीन हो गये। सिर्फ स्नायु एव मानसिक रोग ही इससे अच्छा होता हो ऐसी बात नहीं। अवचेतन मन मे किसी भी रोग के प्रति स्वस्थ धारणा उत्पन्न करके आरोग्य लाभ किया जा सकता है।

कोष्ठबद्धता एव दमा रोगों में भी इस इलाज से अत्यन्त लाभ होता है। इन दोनों रोगों के लिये कुछ अधिक दिन तक स्वकल्प भावना ग्रहण करनी चाहिये। दमा रोगी को इस तरह की भावना करनी चाहिये कि अब से मेरी स्वास क्रिया स्वाभाविक रूप पर हो जायगी। मुझे काम धधा करने में भी तकलीफ नहीं मालूम पड़ेगी। प्रति दिन रात में सोते समय बिछौने पर सीधा चित होकर सो सकूंगा। धीरे धीरे मेरा स्वास सबल, सहज और गभीर होता जायगा। उसके बाद अवस्था में कुछ उन्नति होने पर कहना चाहिये कि मेरी हालत में परिवर्तन शुरू हो गया है। मेरी यही हालत सदा बनी रहेगी।

अनेकों मौको पर ऐसा पाया गया है कि खासते खासते खासी का एक अभ्यास हो गया है। जब खांसी के साथ साथ कुछ नहीं निकलता तब खासी का कुछ माने नहीं होता। ऐसी हालत में स्वकल्प भावना मन्त्र की तरह काम करती है।

रक्तस्राव होने पर मन चचल हो जाने से रक्तश्राव बढ़ ही जाता है। तब,

मन को दूसरी ओर ले जाकर स्वकल्प भावना ग्रहण करने से देखते ही देखते रक्त बहना बन्द हो जाता है।

तमाम दर्द के रोगों में इससे निश्चित रूप से लाभ होता है। स्नायु-शूल, दन्त शूल, और पेट दर्द इत्यादि रोग आसानी से इसके द्वारा आराम होते हैं।

किसी स्थान पर दर्द मालूम पड़ने पर दोनों आंखों को बन्दकर एव दर्द की जगह पर हाथ फेरते हुए मानसिक रोगीकी तरह खूब जल्दी-जल्दी कहना चाहिये कि, घट रहा है,घट रहा है, घट रहा है, घट रहा है। इस तरह थोड़े समय तक कहने के बाद दाहिने हाथ को झटक कर कहना चाहिये,—घटा गया। इससे दर्द जाता रहता है और अगर कठिन दर्द हो तो अत्यत कम हो जाता है। यदि दर्द बिल्कुल आराम हो जाये तो कहना होता है कि यह फिर नहीं आयेगा। यदि कम हो जाये तो कहना चाहिये कि शीघ्र ही खतम हो जायगा। यदि उसके बाद फिर कष्ट मालूम हो तो ठीक उप-रोक्त प्रणाली द्वारा दर्द कम कर देना चाहिये। इससे साधारण दर्द तो मिनट भर में ही गायब हो जाता है और किसी किसी वेदना की तीव्रता कम हो जाती है। और बाद को सम्पूर्ण जाता रहता है। इस ढग से जो दर्द आराम होता है वह मैंने कई बार स्वय परीक्षा करके देखा है।

कितने ऐसे पुराने रोग हैं जो विशेष करके विरुद्ध भावना से पैदा होने हैं। प्रत्येक सुबह को जो माथा में चक्कर आता है, श्रान्त होने के बाद जो दांत में पीड़ा होती है, प्रतिवार बाहर जानेपर जो माथा दुखता है, जो ब्रौन-काइटिस हर साल लौट आता है, हर दिसम्बर में जो गठिया कष्ट देता है, यह केवल रोग से ही पैदा होता है, ऐसी बात नहीं। बल्कि कई हालत में तो वह आंशिक रूप से या संपूर्ण रूप से अस्वास्थ्यकर विश्वास या धारणा से ही पैदा होता है। यह तमाम बीमारी जो इसी तरह प्रकट होती है, यह इसी से मालूम पड़ती है कि जब स्वकल्प भावना नियमित रूप से ली जाय

तब यह सब रोग आप से आप आराम हो जाते हैं ( Prof. Charles Baudouin—Suggestion and Auto-suggestion, P 117)। विरोधी भावना जो हानि कर सकती है, स्वकल्प भावना उसका संशोधन कर सकती है।

कोई-कोई रोगी हैं जिनके भीतर एक साथ ही अनेक रोग दिखाई पड़ते हैं। इस प्रकार के रोगोंमें प्रत्येक रोग या लक्षणके लिये स्वकल्प भावना ग्रहण करना कठिन हो जाता है। ऐसी हालत में शरीर के तमाम रोगों की ओर नजर न देकर सिर्फ शरीर जिससे चगा हो जाय उसी ओर ध्यान देना जरूरी है। इन तमाम परिस्थितियों में रात को सोने के समय में एव सुबह में उठने के समय में यह बात दुहरानी चाहिये कि मैं दिन ब दिन हर तरह से अच्छा हो रहा हूं—Day by day, in every way, I am getting better and better. फ्रांसके मानसशास्त्र वेत्ता सम्मिलित एमिल कियोए का यह एक प्रसिद्ध फारमूला है। इस बात को दुहराते समय में 'हर तरह से' इस बात पर विशेष जोर देना चाहिये। जो भक्त लोग हैं वे इसके साथ भगवान का नाम सम्मिलित कर सकते हैं कि, भगवान की कृपा से हम दिन ब दिन सब तरह से अच्छे होते जा रहे हैं। उगली पर गिन-गिन कर प्रतिदिन कम से कम बीस बार ऐसा दुहराना चाहिये। इस तरह लगातार दुहराते रहने पर छोटे बड़े तमाम तरह के रोगों के लक्षण दूर हो जाते हैं और शरीर रोग शून्य बन जाता है। तोभी विशेष जरूरत पड़ने पर रोगों के प्रधान लक्षण के निमित्त स्वकल्प भावना लेने से कोई हानि नहीं है। उससे शरीर तुरत ही आरोग्य होता है।

[ ४ ]

किन्तु इसके द्वारा सिर्फ रोग ही आरोग्य होता है—ऐसी बात नहीं। इससे चरित्र भी बदला जा सकता है। निष्ठा एव धैर्य के साथ करने पर तो मनुष्य भीतर ही भीतर एक नया जीव बन जाता है।

हमलोगों के शास्त्र में आत्मज्ञान को निदिध्यासन का फल कहा गया है। निदिध्यासन का अर्थ है वार वार चिन्ता करना। मनुष्य अपने को ब्रह्म समझते समझते वह ब्रह्म के समान हो सकता है। छोटे मोटे कामों में भी अपनी उन्नति का विचार रखकर अपने को उच्च बनाया जा सकता है।

रामकृष्ण परमहस देव ने कहा था कि जो अपने को पापी पापी करके सोचता है वह पापी ही होता है। फिर मनुष्य अपने को महात्मा सोचते सोचते महात्मा ही वन जाता है। अपने को अक्षम दुवल सोचने से ही मनुष्य सामर्थ्यहीन और दुर्वल हो जाता है।

अपने को अभागा एव अपने जीवन को वेकार समझने वाले सबसे भारी भूल करते हैं। जितनी ही वार अपने मनमें इस तरह की भावना लायी जाती है उतनी ही वार अपनी प्रगति के रास्तेमें काटे वोये जाते हैं। यदि हमेशा मनमें यही डर लगा रहे कि मनोरथ विफल होगा तब कठिन परिश्रम करने पर भी चेष्टा धीरे धीरे शिथिल पड़ जायगी और अन्तमें सफलता मिलनी असम्भव हो जायगी।

आत्म विश्वास एक महान् चीज हैं। कोई-कोई तो ऐसे लोग हैं जो जिस चीज को भी छूते हैं, वही सोना हो जाता है। इसके भीतर कुछ नहीं है, केवल यही वात है कि वे दृढ़ विश्वास रखते हैं, कि सफलता जरूर मिलेगी। नेपोलियन की सेना के सामने तमाम यूरोप पराजित क्यों हो गया? कारण यही है कि वह विश्वास रखता था कि विजय जरूर मिलेगी। उस के वाद रूस से हार जानेपर ज्यों ही उसका आत्म विश्वास टूट गया त्यों ही वह पतन के गर्भ में गिर गया।

इस ससार में ऐसे वहुत से लोग हैं जो स्वभावत डरपोक, नाजुक, अत्यधिक विनयी, अपने मनको अत्यन्त दुर्वल भावने वाला एव जीवन सग्राम में सदा धोका प्राप्त होनेवाला हैं। ऐसे लोगोंमें सैकड़ों गुण रहने के वावजूद यह प्रतिष्ठा प्राप्त नहीं हो सकती है। पृथ्वी में त्याग एक वड़ी चीज है।

लेकिन दुर्बलता त्याग नहीं है। यह पृथ्वी उसकी है जो विजय करके लेता है। वीर भोग्या वसुन्धरा। जिसकी लाठी उसकी भैंस। कमजोर बनने में कोई लाभ नहीं है। कमजोरी से बढ़कर दुनिया में और कोई पाप नहीं है। किन्तु जो लोग इस तरह दुर्बलता के चक्कर में फसे हुए हैं वे भी दिन ब दिन नियमित रूपसे स्वकल्प भावना द्वारा धीरे धीरे साहसी, निर्भीक, सकोचहीन व आत्म सम्मान युक्त हो सकते हैं (Herbert A Parkyn, M D —Auto-suggestion, P 18)। जो लोग मानसिक पीड़ा से व्यथित हैं वे इस तरह स्वकल्प भावना ले सकते हैं कि दिन ब दिन मेरा मन सबल होता जायगा, मैं किसी के पास जाने मे शर्म नहीं करूगा, सबों के साथ नि'संकोच पूर्वक बातचीत कर सकूगा, अपने को कभी भी छोटा नहीं समझूगा, मैं जिस किसी भी आदमी के समान है, मेरा शक्तिका क्रमश· पूर्ण विकास होगा, मैं किसी भी हालत में नहीं डरूगा, जीवन में मैं सग्राम चाहुँगा ओर सग्राम में विजय प्राप्त करके छोड़ूगा। इस तरह प्रत्येक चीजों के लिये भावना दुहरार्या जा सकती है। इस तरह भावना के मध्य से नये जीवनका जन्म होता है। दुर्वलता और हीनमनोवृत्ति पर कोई आसानी से विजय प्राप्त नहीं की जा सकती, किन्तु मन के भीतर शक्ति आ जाने पर ये दुर्वलता आप से आप शरीर से अलग हो जाती हैं।

कोई-कोई लोग अत्यत चचल, क्रोधी, शराबी या कामुक हैं। ये तमाम लोग उपयुक्त भावना ग्रहण करके और उस पर प्रतिदिन अमल करके आत्मसयम ला सकते हैं।

ऐसे बहुत से आदमी पाये जाते हैं जो बहुत ही आराम तलबी तथा कामचोर हैं। ये तमाम लोग भी स्वकल्प भावना ग्रहण द्वारा कर्मशील हो सकते हैं।

स्वकल्प भावना से इच्छा मात्र शीत और ग्रीष्म को रोका

सा सकता है। साधु-सन्यासी लोग इसी ढग से शीत एव ग्रीष्म सहन करके रहते हैं।

इसके द्वारा खाने की रुचि तक भी बदली जा सकती है। हम लोगोंको खाने की जो रुचि है वह पहले की धारणा के कारण ही होती है। फिर स्वकल्प भावना ग्रहण करके उस में परिवर्तन कर दिया जा सकता है। वर्तमान समाज के लोग सिर्फ मछली, मांस ही खाना विशेष पसन्द करते हैं। किन्तु स्वकल्प भावना द्वारा जो कोई क्रमश फल, तरकारी, कच्चा शाक ( salad ) दूध, दही इत्यादिपर भी रुचि ला सकते हैं।

स्वकल्प भावना एक साधना है। रोग के साथ युद्ध करने के लिए जिस प्रकार इससे हम एक नया हथियार पाये हैं, उसी प्रकार इससे मानुष बनाने के लिये भी एक नई चीज का पता हम लोगोंको लगा है। तौ भी रोग को आरोग्य करने के लिये स्वकल्प भावना के साथ-साथ शरीर को हमेशा दोष मुक्त करने की चेष्टा करनी चाहिये। क्योंकि शरीर के सचित दूषित पदार्थ ही रोगोंका मूल कारण है। जब शरीर को इन विकारों से मुक्त किया जाता है। तभी केवल वास्तव रूप में शरीर स्वस्थ बन पाता है।

---

# चतुर्विंश अध्याय

## स्वास्थ्य किस ओर ?

सुश्रुत ने कहा है,—'आयुर्वेद के प्रयोजन हैं दो—रोगी को रोग से छुटकारा दिलाना और स्वस्थ पुरुष की स्वास्थ्य रक्षा ( सूत्र स्थानम् १।१२)। अंग्रेजी में कहावत है,—'बीमारी से चगा करने की अपेक्षा ऐसा उपाय करना बेहतर है जिससे कि रोग ही न हो। असुख ( बीमारी ) का माने है–न सुख, जिस प्रकार disease = dis-ease—want of ease। इसी कारण अस्वस्थ न रहने का अर्थ ही स्वस्थ रहना है। किन्तु पृथ्वीपर जिस प्रकार सभी चीजों को अर्जन करना होता है, स्वास्थ्य भी उसी प्रकार अर्जन करना पड़ता है–औषधि के बोतल से यह प्राप्त नहीं किया जा सकता।

स्वास्थ्य-रक्षा के लिये अत्यन्त नियमित जीवन बिताना आवश्यक होता है। खूब तड़के सवेरे बिस्तर से उठ जाना स्वास्थ्य रक्षा के लिये अत्यन्त जरूरी है। खूब तड़के उठने से दिन किस प्रकार बीतता है, इसकी परीक्षा कुछ दिन स्वय सवेरे उठकर देखें। सूर्योदय से १ घण्टे से लेकर १ घण्टा ४५ मिनट के भीतर भगवान का नाम लेकर बिस्तर से उठ खड़ा होना चाहिये। इसके बाद ठण्डे पानी से मुँह और आखों को धोकर नींबूके रस ने मिला हुआ एक गिलास पानी पिना चाहिये।

इसके बाद ही पाखाना जाना जरूरी है। वेग न होने पर भी नियमित समय पर पाखाना अवश्य जाना उचित है। प्रतिदिन यदि नियमित समयपर पाखाना जाने का अभ्यास किया जाय, तो निर्दिष्ट समयपर उसका वेग अपने आप आ जायेगा।

पेट साफ रखने तथा मुखकी दुर्गन्धिको दूर करने के लिये नियमित रूपसे

दांत धोना आवश्यक है। मिट्टी लभ्य होने पर दांत धोते समय और किसी चीज के व्यवहार करने की आवश्यकता नहीं। बालूके सूक्ष्म कण दांत के भीतर प्रवेश कर उनकी सारी गन्दगी को बाहर निकाल लाते हैं। इस गन्दगी के अभाव में दात के कीड़े वहा अपना अड्डा नहीं बना सकते हैं। इसीलिये बालू मिली मिट्टीका व्यवहार करने से दात बहुत दिनों तक ठीक बने रहते हैं।

यदि कोइ चाहे तो, मिट्टी से दात मलते समय अच्छे कड़े ब्रुश का व्यवहार कर सकता है। पर इसे सदा याद रखना चाहिये कि गन्दा ब्रुश और मेहतर के झाड़ू में कोई अन्तर नहीं है। अतएव सप्ताह में कम से कम दो बार अच्छी तरह से ब्रुश को साफ कर लेना आवश्यक है। कोई कोई ब्रुश को गरम पानी से धो डालते हैं, परन्तु पूरे १०।१५ मिनट तक खौलते पानी में ब्रुश नहीं रखने से वह शुद्ध ( sterilised ) नहीं होता।

इन सब बखेड़ों न कर यदि तीन-तीन चार-चार दिन बाद थोड़ा सा नमक ब्रुश के ऊपर सारी रात रहने दिया जाय तो ब्रुश निर्दोष हो जाता है। ब्रुश का इस्तेमाल करने के बाद उसके जल को झाड़कर गिरा देना चाहिये। फिर उसे खुली जगह में रख देना उचित है। जो दिन रात में केवल एक बार ब्रुश का व्यवहार करते हों, उन्हें चाहिये कि रात में खाना खाने के बाद ब्रुश का इस्तेमाल करें। ऐसा करने से किसी प्रकार की गन्दगी दातों में नहीं रहने पाती।

दांत साफ करने के बाद कसरत या सैर करना उचित है। इससे शरीर में जो गर्मी आती है, उस गर्मी के रहते रहते ही सवेरे स्नान करने से बड़ा लाभ होता है। स्नान के बाद ही सुखी मालिश से शरीर को फिर गरम कर लेना चाहिये और तुरंत देह को गरम कपड़े से आवृत कर देना जरूरी है।

इसके बाद अपने विश्वास के अनुसार कुछ समय तक ईश्वरोपासना आदि में व्यतीत करना चाहिये। शरीर के लिये जिस प्रकार कसरत जरूरी है, उसी प्रकार मन के लिये भी उसकी आवश्यकता पड़ती है। मन

को भगवान के चरणों में केन्द्रित करने की चेष्टा करना ही मानसिक व्यायाम है। लगातार के इस प्रकार के प्रयत्न से ही मन निश्चल होता है। इसी चेष्टा का नाम साधना है।

मन जितना ही संयत हो आता है, उसकी शक्ति उतनी ही बढ़ती है और आत्मानन्द जीवन उतना ही मधुर हो उठता है। शरीर के साथ मन का अविच्छिन्न सम्बन्ध होने के कारण चित्त के संयमित रहने पर कम-जोर शरीर में भी मत्त हाथी सा बल हो सकता है।

सूखी मालिश

उपासना समाप्त होने के बाद, अगर क्षुधा हो तो कुछ हल्का खाना जरा-साखाया जा सकता है। सवेरे तथा तीसरे पहर के जलपान सर्वदा फल और स्यालाद ( salad ) होना चाहिये। हमेशा मनुष्य समझते हैं कि फल खाना बहुत खर्च का काम है, क्योंकि उनकी समझ में अंगूर, बिहदाना आदि ही फल हैं। वे जानते नहीं हैं कि मामूली देशी फल टटका खाने पर अंगूर आदि फलोंसे ज्यादा तरक्की देह को पहुंचाते हैं। नारंगी,

सिंघाड़ा, आम, टमाटो, श्रीफल, खीरा, अमरूद, शाक [illegible] आदि फल बाजार की दर मिठाई आदि से सस्ते हैं और ज्यादा लाभकारी भी हैं। भोर का खाना बहुत कमती होना चाहिये। सवेरे अधिक कुछ खा लेने से दस ग्यारह बजे तक वह हजम नहीं हो सकता और एक भोजन पचने के पहले ही दूसरा भोजन पाकस्थली में आकर अनेक गड़बड़ी मचा देते हैं। जो रोगी हों या अस्वस्थ रहते हों, उन्हें तो भोर में भोजन ही नहीं करना चाहिये।

यदि खाना जरूरी हो तो नारंगी टोमेटो आदि का रस एक गलास पीना चाहिये। इससे दवाई खाने से बहुत अधिक लाभ होता है। सवेरे तथा तीसरे पहर के जलपान के समय और चाहे जो भी खाया जाय, चाय और बिस्कुट न खाना ही अच्छा है। इससे बढ़कर पेट को बीमारी उत्पन्न करने वाला और कुछ नहीं। चाय के भीतर 'टानिक एसिड', 'कैफीन' आदि विष होते हैं। इनसे कोष्ठबद्धता होती है। गरम पानी क्षण भर के लिये जीवनी शक्ति को उद्दीप्त करता है सही, पर इसकी प्रतिक्रिया से परिपाक यंत्र अत्यन्त कमजोर हो जाते हैं। चाय के दोषों को वर्णन करने से एक लम्बी तालिका हो जायगी। किन्तु एक बार किसी समाचार पत्र में इसकी उपकारिता के सम्बन्ध में पढ़ा था। अखबार खोलकर देखा, एक स्थान पर लिखा था,—चाय पीने से लाभ। आश्चर्यित होकर मैंने समाचार पढ़ा,—एक भद्र पुरुष के घर में चोर घुसे। उस समय रात के दो बजे थे। किन्तु गृहस्वामी पुराने चाय पीने वाले थे, इस कारण जगे थे। ज्योंही चोर ने घर में घुसकर सन्दूक पर हाथ लगाया कि उन्होंने चोर को पकड़ते हुये कहा— 'जानते नहीं बच्चू कि मैं चाय पिया करता हूँ?'

सवेरे स्नान करने से दोपहर को स्नान करने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती। परन्तु रोज निश्चित समय पर भोजन करना आवश्यक है। भोजन यथासम्भव पुष्टिकर होना ही चाहिये, पर ऐसा न हो जो जल्दी न पचे। शहर के लोग भोजन करके ही आफिस को दौड़ पड़ते हैं। यह बहुत हानि-

कर है। भोजन करने के बाद कम से कम आधे घण्टे आराम किये बिना कहीं नहीं जाना चाहिये।

'खाकर उठके दौड़ा जाये, उसके पीछे मृत्यु धाये'। जिन्हें सवेरे ऑफिस जाना हो, उन्हें चाहिये कि वे उससे भी आधा घण्टा पहले भोजन करें, जिससे कि खाकर ही उन्हें दौड़े आफिस न जाना पड़े।

दिन में सोना साधारणतया अच्छा नही हैं। गरमी के दिनोंको छोड़कर और मौसिमों में, दिन में सोने से काफी खराबी हो सकता है। किन्तु गरमी के दिनों में दोपहर को थोड़े देर के लिये सोना बुरा नहीं। कभी-कभी तो केवल पन्द्रह मिनट आराम कर लेने मात्र से ही काम करने की क्षमता बढ़ जाती है, और शरीर में बल लौट आता है।

दिन के प्रधान भोजन के बाद तथा रात के खाने के पहले यदि कुछ खाना हो तो इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि दिन के भोजन के बाद कमसे कम उसमें चार घण्टे का अन्तर हो। दोपहर के बाद का भोजन यथासम्भव हल्का होना चाहिये। नियमित दोनों वक्त के भोजन के बीच में किसीका भी अनुरोध पर मुँह में कुछ भी न डालना चाहिये। दोपहर के काम के बाद किसीको घर में नहीं बैठ रहना चाहिये। उस समय खुली हवा में टहलने मे या किसी प्रकार का खेल खेलने में किसी का ही अन्यथा उचित नहीं है। सुविधानुसार भ्रमण के पहले या पीछे सन्ध्या को स्नान कर लेना चाहिये।

रात में खूब जल्दी भोजन समाप्त कर लेना जरूरी है। क्योंकि खाये हुए अन्न के पचने के पहले सो जाने से वह ठीक तरह से पचने नहीं पाता है।

भोजन की तरह सोने का भी निश्चित समय होना चाहिये। एक महीने के बच्चे को रोज १८ से २० घण्टे तक सोना चाहिये। एक वर्ष के बच्चे को कमसे कम १६ घण्टा सोना आवश्यक है। दो वर्ष तक की उम्र तक १२ घण्टा सोना जरूरी है। बच्चों को ९ से १० घण्टे तक सोना उचित है तथा वयस्क लोगों को रोज ८ घण्टे सोना चाहिये।

सोते समय खूब शांत मन से सोना चाहिये। गम्भीर नींद के समान शरीर का गठन करने वाला तथा जीवनी शक्ति की वृद्धि करने वाला और कुछ भी नहीं है। रोजाना काम करने के कारण जो हमारी जीवनीशक्ति का ह्रास होता है, वह केवल गहरी नींद मात्र से ही पूरा हो सकता है। नींद के समय हमारे शरीर के रक्त-कण गठित होते हैं। इसी कारण रात भर जागने के बाद वह व्यक्ति मुरझाया हुआ दिखाई पड़ता है। इन्हीं कारणों से एक रात न सोने से शरीर की जो क्षति होती है वह किसी प्रकार के भोजन या पेय से पूर्ण नहीं हो सकती। इसलिए सोये हुए आदमी को जगाना हमारे देश में पाप गिना जाता है। घर में आग लगने जसे विपद आने पर ही सोये व्यक्ति को जगाया जा सकता है, अन्यथा नहीं।

स्वास्थ्य रक्षा के सम्बन्ध में चरक ने कुछ आवश्यक बातें बतायी हैं। बात है तो बहुत छोटी किन्तु उससे जो लाभ होता है वह अनमोल है। चरक ने कहा है—सदा प्रसन्न चित्त रहो। थकावट आने के पहले ही काम छोड़ दो। बहुनिद्रा, अधिक जागरण, बहुत स्नान और ज्यादा खाना पीना मत करो। नहाकर मैला वस्त्र मत पहनो। मलादि का वेग होने पर उन्हें त्याग किये बिना कोई भी काम मत करो, तथा प्रकृतिमभिस्मस्मरेत्—सदा प्रकृति का

अनुसरण करो। जो लोग स्वास्थ्य-रक्षाके इन नियमों को यथासम्भव पालन करेंगे, वे निरोग रहते हुए सौ वर्षतक जीवित रहेंगे (सूत्रस्थानम् ८।१०-२५)।

स्वास्थ्य-रक्षाका प्रधान उपाय प्रकृति का अनुसरण करना है। प्रकृतिने जिस अंग को जिस काम के लिए बनाया है उसे उसी कार्यमें लगाना चाहिये। दांतके कामको पाकस्थली से कराना तथा नाक के कामको मुंहसे लेना— ये दोनों काम प्रकृति के विरुद्ध अपराध हैं। जो मुंहसे स्वास लेते हैं साधारणतया वे अल्पायु होते हैं। मुंहसे कभी सांस न लेकर नाकसे लेना चाहिये।

सदा साफ सुथरा रहना चाहिए। Cleanliness is next to

Godliness पवित्रता आर्यत्वका प्रधान लक्षण है। पर जो चीज जितनी ही अच्छी होती है, उसकी विकृति उतनी ही खराब होती है। आज यही पवित्रता विकृत होकर भारत के नाभिश्वास की सृष्टि करनेका उपक्रम कर रहा है।

छोड़ा, गन्दा, दुर्गन्धियुक्त कपड़ा कभी नहीं पहनना चाहिये। स्वच्छ कपड़ा पहनना विलासिता नहीं है। जाड़ेके दिनोंको छोड़कर और दिनोंमें सदा खूब हल्का वस्त्र पहनना चाहिये। ऐसा करनेसे चमड़े सुचारु रूपसे अपना काम सम्पादित कर सकता है। इसका सदा ध्यान रहना चाहिये कि यथा सम्भव शरीरको धूप तथा हवा लगनेका मोका मिलता रहे।

परिश्रम करनेके बाद ही विश्राम करना आवश्यक है। काम सदा किसी प्रकार की उत्तजना या उद्वेग रहित होकर कहना चाहिये। यही कर्मका कौशल है।

उद्वेग, शोक और भय हो मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा दुश्मन है। एक पण्डित व्यक्ति ने कहा है—काम से आदमी मरता नहीं, मरता है उद्वेग से। जैसे पाप के साथ लड़ना चाहिये, वैसे ही शोक, भय और उद्वेग के साथ लड़ना जरूरी है। एक आदमी ने मरने के पहले अपने लड़कों से कहा—जीवन में जितनी आफत की भावना से मुझे अशाति मिली उनमें से थोड़ी-सी ही मेरे सामने आयीं। हम लोग आई हुई आफत से घबड़ाते नहीं, बल्कि आनेवाली आफत की सम्भावना से ही डरते है। आनेवाली आफत के लिये विचलित न होके, जीवन के आनेवाला उत्सव को स्मरण करके आनन्दित रहना उचित है।

इस बात को भी याद रखनी चाहिये कि दिन काम करने के लिये तथा रात्रि विश्राम करने के लिये है। विद्यार्थियों को छोड़कर और किसी के लिये भी काम करना रात को उचित नहीं। अधिक रात तक जगकर काम करना सख्त मना है।

सदा प्रफुल्लित और आशावादी बने रहना चाहिये। मानसिक प्रसन्नता

स्वास्थ्य को बनाती है। हँसने के मौके को कभी न छोड़ना चाहिये। ऐसे उल्लास के साथ हँसना चाहिये कि उससे जूते का सुखतल्ला तक स्पन्दित हो उठे। हँसने की क्षमता एक महान गुण है। जो लोग खूब खिलखिलाकर हँस सकते हैं, उनका हृदय विशाल मैदान की तरह सुविस्तृत एवं उदार होगा।

खुले मन से हँसते समय खून के अन्दर जीवनी-शक्ति की एक बड़ी स्रोत मुक्त होती है। उसी से स्वास्थ्य की उन्नति होती है।

अंग्रेजी में एक कहावत है—laugh and grow fat—हँसो और उससे ही मोटा बनोगे। सचमुच हँसना एक बड़ी जीवन दायक चीज है। यह भगवान की दी हुई एक सस्ती दवा है—mirth is God's medicine

फ्रांसके एक डाक्टर (Dr Pierre Vachet) ने एक नये ढंगका चिकित्सालय (The Institute of Psychology) खोला है। उसमें निश्चित समय पर अस्पताल के सभी रोगियों को इकट्ठा होना होता है। सभी के आ जानेपर एक साथ एक स्वर में सब यही कहकर चिल्ला उठते हैं, "मेरा रोग छूट गया, मैं चंगा हो गया, मेरे शरीर में शक्ति आ गयी"। इसके बाद उन्हें हँसने को कहा जाता है। सभी उसी समय खिलखिला कर हँस पड़ते हैं। इससे उनके रक्तके भीतर एक प्रकार की जीवनी शक्तिका स्रोत खुल उठता है और इसके बाद वे अपनेको बहुत कुछ चंगा अनुभव करते हैं। इस अस्पतालमें रोगियोंको प्रसन्न-चित्त रहना ही प्रधान चिकित्सा है (The Indian Naturopathy, Jan, 1936, P. 9)।

सदा प्रफुल्लित रहने का भी अभ्यास करना चाहिये। जिस तरह से वीणा बजाने का अभ्यास करना आवश्यक होता है, उसी तरह से आनन्द में रहने का अभ्यास करने की जरूरत पड़ती है। बच्चों को बचपन से ही ऊंची हँसी से अभ्यस्त कराना जरूरी है।

एक दिन मैं अपने एक मित्र के घर गया था। शाम को बैठकर हम लोगों के साथ वे बातें कर रहे थे। हठात् वे कह उठे—'अरे आज तो बच्चों को हँसाया नहीं और तुरन्त उठकर बच्चे को उठा लाये। उसका बाद नाना प्रकार की भाव भगी से उसको कुछ समय तक हँसाकर उसे फिर रख आये। मैं यह देखकर मुग्ध हो गया।

सभी प्रकार से भय को दूर रखना चाहिये। भय के कारण क्षण भर में कोई कठिन बीमारी उत्पन्न हो सकती है। बीमारी फारसी भाषा का शब्द है। 'बिम' माने डर तथा 'अरि' माने लाया हुआ, यानी जो भयसे पैदा हो उसीको बीमारी कहते हैं।

आनन्द के साथ रहना चाहिये, किन्तु उच्छृङ्खलता को पास फटकने नहीं देना चाहिये। क्षणिक सुखकी आशामें शरीर की सर्वश्रेष्ठ सम्पदाको नष्ट नहीं करना चाहिये। वीर्य ही शरीर में अधिकाश जीवनी शक्ति है। इसी वीर्यका रक्षा करने से असाध्य साध्य हो सकता है। पर जोर लगाकर कोई भी इसकी रक्षा नहीं कर सकता। ईश्वर का उपासना करना तथा निस्वार्थ भावसे परोपकार करना वीर्य रक्षाका सर्वश्रेष्ट उपाय है। मनको किसी महान कार्य एव उद्देश्य में इसी प्रकार लगाना चाहिये कि, उसी कामके आनन्द से मन अपने आप भोग विलास की भावना से ऊँचा उठे। मनपर विजय पाने का यही प्रधान मार्ग है।

विवाह के पहले वीर्य की रक्षा करना परमावश्यक है। विवाह के बाद भी यथेच्छाचार नहीं करना चाहिये। जो स्वेच्छा से जितना सयम पालन कर सकें, उनकी आयु उतनी ही लम्बी होगी। बीमारी हालत में तथा रोगमुक्ति के बाद कठोरतया से इन्द्रियोंका सयम करना बहुत जरूरी है क्योंकि उसी वख्त इन्द्रिय सुख अन्वेषण करने से शरीर के सारे यन्त्र इस प्रकार कमजोर हो जाते हैं कि, रोग छुटने तथा स्वास्थ्य प्राप्त करने में बहुत विलम्ब होता है—अनेक बार तो स्वास्थ्य फिर वापिस आता ही नहीं।

बुरे विचार तो किसी भी प्रकार नहीं लाना चाहिये। कुविचार और बुरे काममें बहुत थोड़ा अन्तर है। कुचिन्ता मनके अणु परमाणुको विपाक्तकर डालती हैं। कुविचारका त्याग करके ही मनुष्य बुरे कामों के करने से वंचित रह सकता है।

चरक और सुश्रुत पढ़नेपर यह देखकर आश्चर्य होता है कि उनमें कितना नीति धर्म है। चरक ने कहा है, बुद्धिमान आदमी को लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान, निर्लज्जता, ईर्ष्या, परधन-लोलुपता, कर्कश मिथ्या और असमयोपयोगी बातें और चोर प्रवृत्ति को रोकना चाहिये (सुत्रस्थानम् ६।२३)। हमेशा प्रसन्न चित्त रहो, जिस कारण से किसी की उन्नति हुई हो उस कारण के प्रति तो स्पर्धा हो पर उस कारणके फलके प्रति ईर्ष्या न होना चाहिये, निश्चिन्त, निर्भीक, क्षमाशील, धार्मिक तथा आस्तिक बनो, सभी प्राणी के प्रति बन्धुभाव स्थापित करो, पराई स्त्री की कामना मत करो और न पर स्त्रीगामी बनो, स्वजन के साथ निवास करो और अकेले सुखभोग मत करो (सुत्र स्थानम् ८।१०-१२)। हितोपचार जीवन का मूल है एवं उसका विपरीत है मृत्यु का कारण (विमान स्थानम्, ३।४१)।

शरीर और मन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। शरीर को चंगा रखने के लिये मन को भी स्वस्थ रखना चाहिये तथा मन को स्वस्थ रखने के लिये शरीर को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। जिस मार्ग के अनुसरण से मन स्वस्थ रहेगा, वही मार्ग शरीर के लिये भी लाभप्रद है। इसी प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने की चेष्टा भी एक प्रकार की साधना है अथवा वही है साधना की भीत्ति। शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम्।

यों प्राकृतिक चिकित्सा का पहला अध्याय स्वास्थ्य-नीति है, उसी का अन्तिम अध्याय आध्यात्मिकता है।

## समाप्त

# विस्तृत विषय सूची

विषय पृष्ठ संख्या


आंशिक स्टीम बाथ ( local steam bath ) १४९
उष्ण पाद स्नान ( hot foot bath ) ... ०११
कटिस्नान ( hip bath ) ... ३०
गरम ठंडी पट्टी ( the alternate compress ) १३४
गरम सेक ( fomentation ) ... १२९
गलेकी पट्टी ( throat pack ) ... १४२
गीली कमर पट्टी ( the wet girdle ) . १०३
गीली चादरकी लपेट ( wet-sheet pack ) ... ६०
छाती की लपेट ( chest pack ) .. १४१
छातीकी सहज लपेट .... १४४
जल पट्टी ( cold compress ) .... १२४
जलपानका तरीका .... .... ७५
ठंडी मालिश ( cold friction ) .... ११६
डूस ... . ४२
ढका हुआ पेटकी पट्टी (heating abdominal compress) १०५
ताप बहुल गरम ठंडी पट्टी ( revulsive compress ) १३८
तौलियेका स्नान ( sponze bath ) .... ९०
पैरोंकी पट्टी ( foot pack ) .... १५७
बर्फ का व्यवहार ... .... १५९
भींगी चादरका शीतल पैक (the cooling wet-sheet pack) १५४
मध्य शरीरकी लपेट ( trunk pack ) .... १४९

विषय पृष्ठ संख्या


| विषय | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| मिट्टीकी शीतल पोल्टिश | ( cold earth compress ) | १६६ |
| मिट्टीकी उष्ण हुई पोल्टिश | ( heating earth compress ) | १६८ |
| मृदु वाष्प स्नान | ( mild steam bath ) | १५५ |
| वायु स्नान | ( air bath ) | २०८ |
| वाष्प स्नान | ( steam bath ) | ४९ |
| सिज बाथ | ( sitz bath ) | १२२ |
| सूखी मालिश | ( dry friction ) | ९४ |
| हिप बाथ | ( hip bath ) | ३० |